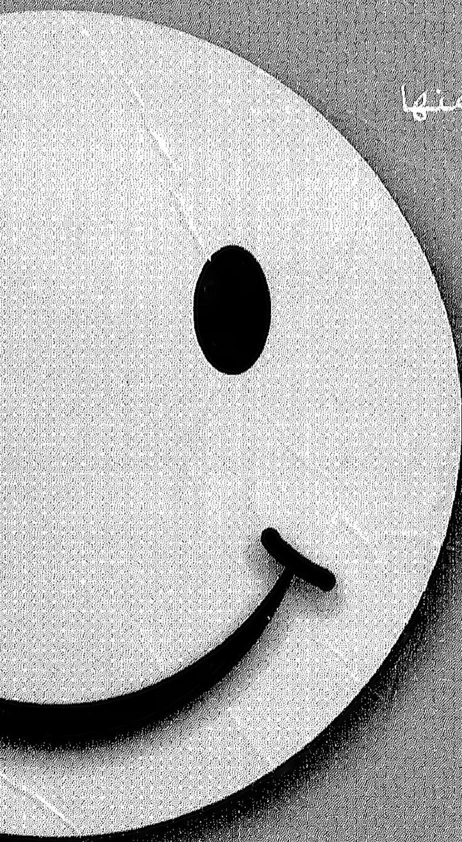
مئة سر بسيط من أسرار السعداء

ماذا تعلم العلماء عنها
وكيف تستطيع أنت أن تستفيد منها

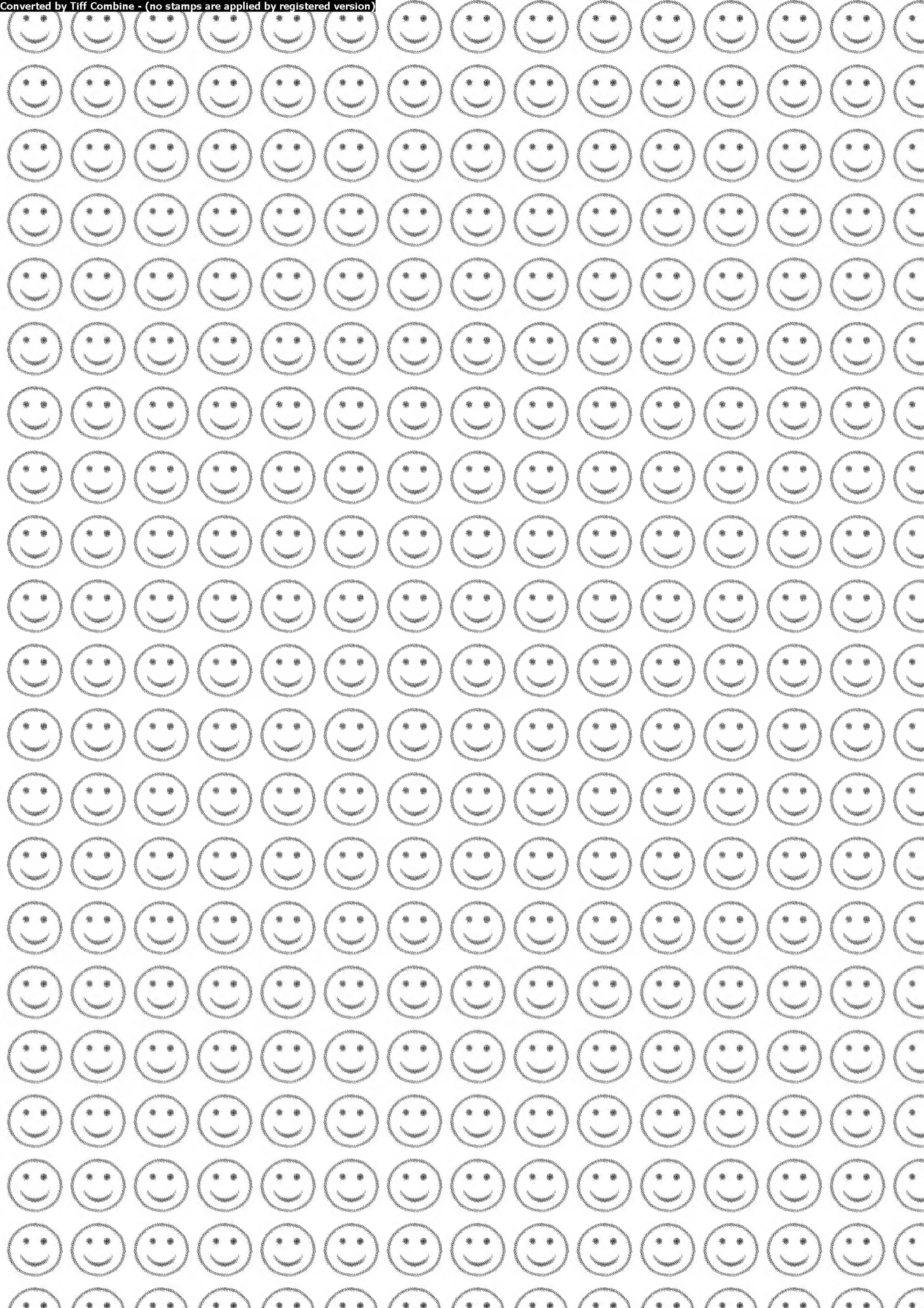


الدكتور ديفيد نيفن

تعريب:
ابتسام محمد الخضراء

مكتبة العبيكان

مئة سِرٍّ بسيط
من
أَسرار السُّعَداء



مئة سِرٍّ بسيط
من
أَسرار السُّعَداء

ماذا تعلم العلماء عنها
وكيف تستطيع أنت أن تستفيد منها

الدكتور ديڤيد نيڤن

تعريب

ابتسام محمد الخضراء

Original title:
THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE:
What Scientists Have Learned and How You Can Use It.

الرياض 11452، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب. 6672
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O.Box 6672, Riyadh 11452, Saudi Arabia
الطبعة العربية الأولى 1422 هـ ـ 2001م
ISBN 9960-20-937-7

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ديفيد نيفن
مئة سر بسيط من أسرار السعداء ـ تعريب: ابتسام محمد الخضراء
232 ص، 14,5 × 21 سم
ردمك: ISBN 9960-20-937-7
1 ـ السعادة 2 ـ السلوك أ ـ الخضراء، إبتسام محمد (تعريب) ب ـ العنوان
ديوي 155,61 1063 ـ 22 رقم الإيداع: 1063 ـ 22
ردمك: ISBN 9960-20-937-7

إلى ت. أو

المحتوى

المحتوى

شُكر

إنّي أَشكر غيديون وايل Gideon Wail وموظفي هاربر سان فرانسيسكو على ما قدَّموه من عمل بارع، ولمعونتهم في إخراج هذا الكتاب إلى قرَّائه على أفضل صورة. وأشكر وَكيلَيَّ، مورين لاشر Maureen Lasher وإريك لاشر Eric Lasher لثقتهما واهتمامهما بهذا العمل.

ملاحظة إلى القرّاء

إن كل موضوع من المواضيع المئة المقدَّمة في هذا الكتاب يعتمد على نتائج بحوث قام بها علماء درسوا السعادة والرِّضَىٰ في الحياة. فكل موضوع يحوي نتائج بحث رئيسية، مُتَمِّمَة بنصيحة ومثال مستخلصان من النتائج. فنتائج البحوث المقدَّمَة في كل موضوع مبنيَّة على ما وراء تحليل البحث في السعادة، وذلك يعني أن كل نتيجة من هذه النتائج مُشْتَقَّةٌ من أعمال بحوث مُتَعَدِّدَة في دراسة الموضوع ذاته. ولكي يستطيع القارىء أن يحصل على معلومات أوسع، فقد ذكرنا مرجعاً لدراسة مساندة لكل موضوع، كما ذكرنا مراجع لمؤلفات وأعمال عن السعادة.

مقدمة

إن كل ما بمقدوري أن أفعله هو الإشارة إلى الأشياء، وآمل أن تنظروا إلى ما أُشير إليه.

قضى هاري غيلمان حياته العملية في دراسة الناس وهو يعرف أن ما يريده الكثير من الناس ويحتاجون إليه ماثل أمام أعينهم لو أنهم استطاعوا أن يروه.

«لا أحد يستطيع أن يجعل شخصًا ما سعيدًا بمجرد فرقعة الأصابع. إن ما يمكنك أن تفعله هو أن تساعد الناس كي ترى ما هو مفيد لهم أن يروه. إن ما تستطيع أن تفعله هو أن تشير إلى الأشياء وأن تأمل أن يروا ما تشير إليه».

إن هاري غيلمان بروفسور في علم النفس وكان بإمكانه أن يحقق وجودًا متميزًا من خلال نشر أبحاث أكاديمية والمحاضرة في تلك الأبحاث لزملائه، لكنه، خلافًا للعديد من أمثاله، لم يعدّ وظيفته متمثلة في نشر أوراق علمية للقارئين، حيث قال ذلك مرة في إحدى الندوات: «ما العِبْرَة من إيجاد شيء ما وعدم إخبار أي إنسان يمكن أن يستعمل هذه المعلومات؟ لماذا أُمارس لعبة «إن لديَّ سرًّا مًّا» طيلة

حياتي؟ فأساتذة عِلْم النفس الذين يرون طريقة أفضل للتفكير في الحياة يقضون مسيرتهم العملية يشاركون في هذه الطريقة مع أساتذة آخرين».

ثمة شيء واحد من بين أمور عديدة جعلت من هاري أستاذًا غير عادي هو اهتمامه بالأشياء. ففي ندواته حول علم النفس طلب من كل طالب أن يقدِّم مذكرة، أي وظيفة، في كل أسبوع، وقد طلب منهم أن يكتبوا شيئًا . . أي شيء. بِمَ فكَّروا؟ ماذا كانت اهتماماتهم؟ وما آمالهم ومخاوفهم؟ كانت هذه هي الأسئلة التي كان يرجع إليها الطلاب أسبوعًا بعد أسبوع.

لقد انغمسوا في العملية، حتى إن الكثيرين منهم قد تبادل بعضهم مع بعض مذكراتهم. كان ماكس لير، أحد زملائي في الصف، يكتب دائمًا عن علاقته بوالده، ذلك الرجل الذي يبدو أنه لم يكن قانعًا بحياته، ولم يكن قانعًا بماكس ذاته.

كان هاري يقرأ ما دوَّنه الطلاب بدقة ويعلِّق على ذلك، وكتب ذات مرة إلى ماكس: «ماكس. إن الأمور عند بعض الناس ليست انتصارات، وإنما هي أشكال بديلة للخسارة».

لم تُغادِرْ مخيلتي تلك العبارة. لقد كانت طريقة قوية لتبليغ الرسالة التي كان هاري يكرِّرها في الصف: إن الكثير مما نحقِّقه في الحياة هو مسألة نظرتنا إلى ذلك الكثير، إنه ليس موروثًا جيِّدًا أو سيِّئًا، نجاحًا أو إخفاقًا؛ إنه يتعلق بكيفية نظرتنا إلى الأشياء التي تُوجِدُ الفارق بين أسلوبين من الحياة.

في يوم من الأيام أثار هاري تفكير طلابه بقوله: تُرى ماذا نستفيد من الحياة؟ إليكم هذا المثال: لو كان لدينا سكر ودقيق وبيض، فإن بإمكانك أن تصنع منها كعكة أو خلطة. والسؤال المطروح: أهذا الذي صَنَعْتُهُ جيِّد أم سيِّىء؟ وبعبارة أخرى: بإمكانك أن تجعل الخلطة جيِّدة أو سيِّئة. . وهذا شيء مؤكَّد لا يختلف فيه اثنان.

في يوم آخر استطاع هاري أن يدفع في فكري وأفكار زملائي في الصف ما أسماه القدرة غير المحدَّدة للبشر في تجاهل المضمونات طويلة الأمد لقراراتهم عندما يركِّزون على النتائج قصيرة الأمد. وتحدَّث عن الفرق بين الملاحظ المنطقي غير المنحاز الذي يتخذ دائمًا قرارات طويلة الأمد، والشخص الذي لا يستطيع أن يرى ما وراء رضاه الآني «فالطفل يسعى دائمًا للوصول إلى قطعة الحلوى، لكن الكبير الذي يشاهد ذلك يفكِّر في تلف الأسنان ونقص التغذية» هذا ما قاله هاري: «إن علينا أن نسعى جاهدين كي نكون ذلك الإنسان الكبير الذي ينظر إلى البعيد نظرة شاملة لا نظرة آنية قاصرة. علينا أن نخرج من ضيق الذات إلى آفاق أرحب بنظرة مستقبلية، ونرى عن بُعد، ما الذي نعمله ويؤذينا في النهاية».

لقد كانت دروس هاري شيِّقة ومُلْهِمَة لنا. ومع سرعة تَقَدُّمنا نَحْوَ التَخَرُّج، كان حديثنا ينتقل غالبًا إلى المستقبل وخيارات الحياة المقبلة، وكان هاري يسأل مجادلاً: «ماذا نعمل بعلم النفس؟ إن كل ما يمكن أن نفعله هو أن نقدِّم أفضل الإجابات التي لدينا وبعدئذ سيكون لدى الناس فرصة استعمالها».

وأذكر أنني ذهبتُ في يوم التخرُّج إلى هاري لأودِّعه وقلت له: «لا أعرف كيف أشكرك يا هاري لقد جعلت مني إنسانًا أفضل».

«شكرًا يا ديفيد»، أجابني قائلاً: «لكنني لم أجعل منك إنسانًا أفضل، فإن كل ما بمقدوري أن أفعله هو أن أشير إلى الأشياء، وآمل أن تنظر إلى هذه الأشياء بعين ثاقبة مُتَفَحِّصة».

بهذه الروح أُقدِّم الأسرار البسيطة المئة عن السُّعداء مشيرًا إلى نتائج الأبحاث النفسية حول السعداء، وآمل أن تنظروا إليها.

فما الذي يفعله السعداء ويتميَّزون به عن غير السعداء؟ هنالك مجلات تعنى بهذا المجال، وأن أفضل ملاحظات علم النفس تُنْشَر في المجلات الأكاديمية مثل «مجلة علم النفس الشخصي والاجتماعي» «The Journal of Personality and Social Psychology» و«مجلة علم السلوك التطبيقي» «The Journal of Applied Behavioral Science». وغالبًا لا تتاح لك فرصة الحصول على هذه المجلات، وإن حصلت عليها، فإنك ستجدها مكتوبة بلغة علمية، إنكليزية غير مفهومة.

فبعد مراجعة آلاف الدراسات ـ خلال العقد الأخير ـ للعلماء المستكشفين خصائص السعداء ومعتقداتهم اخترت أفضل الدراسات والنصائح وأكثرها عملية، وبدلاً من استعمال اللغة الأكاديمية، فإن هذا الكتاب يترجم خلاصة الدراسة في نصيحة بسيطة ومفيدة.

وقد تمَّت بلورة كل دراسة عن السعادة في محورها، ثم عبَّرت عنها بطريقة يفهمها كل إنسان. وتأسيسًا على النتائج العلمية

للأبحاث، فإن هذا الكتاب يقدِّم مئة نصيحة بسيطة وأمثلة حول كيفية العثور على السعادة والبقاء في سعادة.

وأحبُّ أن أُشير إلى أن هذا الكتاب ليس تنظيرًا لفكر شخص واحد، إنما يعكس خلاصة أبحاث علماء بارزين درسوا حياة الناس العاديين. إن تفسيري وتأويلي لهذه الأبحاث يساعد أولئك الذين يريدون أن يعرفوا المزيد عن الفرق بين السعداء وغير السعداء. إنها تساعد الذين يريدون أن يعرفوا ما الذي يستطيعون أن يفعلوه للاستمتاع بالحياة أكثر. إنني أقدِّم هنا إشارة إلى هذه الأمور، وأملي أن تنظروا إليها باهتمام.

1

إن لحياتك هدفًا ومعنى

أنت لم توجَد في هذه الحياة لمجرَّد ملء فراغ، أو لتكون ظلاً في فيلم لشخص آخر. لنفكِّر فيما يلي: لا شيء يمكن أن يكون هو ذاته لو أنك لم توجَد في هذه الحياة. فكل مكان ذهبت إليه، وكل شخص تحدثت إليه سيكون مختلفًا في حال عدم وجودك.

فنحن كلنا مترابطون، وكلنا نتأثر بالقرارات وحتى بوجود مَنْ هُمْ حولنا.



خُذْ مثالاً على ذلك، السيِّد بيتر، وهو محام في فيلادلفيا وكلبه تاكيت، الذي كان مريضًا جدًا، وقد أصبح مشلولاً تدريجيًا نتيجة ورم في عموده الفقري.

لم يتمكن بيتر من العثور على طبيب بيطري يمكن أن ينقذ كلبه. ونتيجة ليأسه من العثور على من يساعده التجأ إلى جرَّاح أعصاب للأطفال، ووافق الطبيب على أن يحاول مساعدة تاكيت، وطلب مقابل ذلك أن يتبرَّع بيتر إلى مستشفى الأطفال الذي يعمل فيه.

لم يسبق أن قابل جيري بيتر أو تاكيت. وجيري طفل ذو عينين زرقاوين وشعر أشقر، وهو في الخامسة من عمره، ويحب البطاطا المهروسة. وكان جيري أيضًا يعاني من تورم في عموده الفقري وفي الدماغ.

وبمساعدة التبرع الذي قدَّمه بيتر للمستشفى خضع جيري لعملية جراحية أجراها الطبيب لإزالة الورم.

وكانت عملية تاكيت ناجحة أيضًا.



تشير دراسات كبار السن الأمريكيين أن من أفضل أدوات التنبؤ بالسعادة هي فيما إذا كان الإنسان يعتقد أن هناك هدفًا في حياته. فبلا هدف محدَّد واضح نجد أن سبعة أشخاص من بين عشرة يشعرون بعدم الاستقرار في حياتهم. أما إذا كان هناك هدف فإن سبعة من بين عشرة أشخاص يشعرون بالرضا.

2

استعمل خطَّة للسعادة

نحن نظن أن الأشخاص السعداء وغير السعداء قد ولدوا على هذه الشاكلة. لكن كلتا الفئتين من الأشخاص يفعلون أمورًا تُوجِدُ وتعزز حالتهم النفسية. فالأشخاص السعداء يجعلون أنفسهم سعداء، والأشخاص غير السعداء يواصلون فعل أمور تزعجهم.



ما أول علامة تدل على عمل سليم؟ إنها خطة عمل سليمة. هذا ما يقوله مركز الإدارة الاستراتيجي، وهي مؤسسة استشارات أعمال. فهم يعتقدون بضرورة أن يكون لكل عمل غاية محدَّدة، وبعدئذ يتم إيجاد استراتيجية لتحقيق تلك الغاية.

هذه المقاربة ذاتها يمكن أن يستعملها الأشخاص. حدِّد ما الذي تريده؟ ومن ثم عليك أن تستعمل استراتيجية للوصول إلى ما تريد.

ولعل ما يدعو إلى السخرية أن نجد الأطفال يجيدون ذلك بشكل أفضل من الكبار. فالأطفال الصغار يعرفون أنهم، بسوء طباعهم،

يتمكنون من الحصول على «آيس كريم»، وأنهم عندما يتسبَّبون في ضجيج كثير، يولِّدُون ردة فعل غاضبة من آبائهم. فالأطفال يدركون أن هناك قواعد وأنماطًا معروفة للحياة، وهم يستعملون استراتيجية تساعدهم في الحصول على ما يريدون.

إن العيش في حياة سعيدة كشخص ناضج تشبه محاولة الحصول على «الآيس كريم» من قِبَلِ الطفل. فأنت بحاجة إلى أن تعرف ما تريد وأن تستعمل استراتيجية للحصول على ذلك. فكِّر في الذي يجعلك سعيدًا وفي الذي يجعلك حزينًا واستعمل ذلك. لمساعدتك في الحصول على مبتغاك.



إن الأشخاص السعداء لا يعيشون نجاحًا تلو الآخر، ولا يعيش غير السعداء إخفاقًا تلو الآخر. وحقيقة الأمر أن كلاً من السعداء وغير السعداء يعيشون تجارب حياتية متماثلة، كما تبيِّن الدراسات. والفارق هو أن الشخص غير السعيد يقضي أكثر من ضعف الوقت يفكِّر في الأحداث غير السارة في حياته، في حين أن الشخص السعيد يميل إلى البحث ويعتمد على معلومات تضيء نظرته الشخصية.

3

ليس من الضروري أن تفوز في كل مرة

إن الأشخاص شديدي المنافسة الذين يودون أن يفوزوا دائمًا يحصلون على أمور أقل؛ وإن خسروا تَخْبُ آمالهم بدرجة كبيرة، وإن ربحوا فإن ذلك هو ما توقعوا حصوله.



خاض ريتشارد نيكسون معركة إعادة انتخابه كرئيس للولايات المتحدة في سنة 1972م. وقد وجَّه أعضاء حملته الانتخابية كي يتخذوا الإجراءات كافة لكسب أكبر عدد ممكن من الأصوات. وأشهر هذه الإجراءات تلك المداهمات التي قاموا بها على مقر حزب الديمقراطيين، في مبنى ووترغيت، لزرع أجهزة تجسُّس. إلاَّ أن أفراد الحملة شاركوا في مسلسل طويل فيما أسماه نيكسون نفسه «ألاعيب قذرة»، وقد دأبوا على الاتصال بمحلات البيتزا ليطلبوا توصيل مئات فطائر البيتزا إلى مكتب مرشح خصم، وعلى إطلاق شائعات هاتفية يخبرون الناس خلالها أن مسيرة مرشح خصم قد أُلغيت، وكانوا

يتصلون بقاعات الاجتماعات، ويقومون بإلغاء الحجوزات التي قام بها الخصوم، فلماذا فعلوا ذلك؟ لقد كانت فكرة الفوز تستحوذ على نيكسون بكل ثمن.

والسُّخرية الكبرى هي أن نيكسون كان فائزًا على أية حال، ولم يكن بحاجة إلى هذه الألاعيب؛ لكن عدم قدرته على التعامل مع احتمال إخفاقه دعاه إلى متابعة هذه الطرق المتطرفة، وكلفته في النهاية تلك الجائزة التي سعى جاهدًا إلى تحقيقها.



يمكن أن يكون التنافس عائقًا أمام القناعة في الحياة، لأنه لا يمكن أن يكون الإنجاز كافيًا، والإخفاق مُدَمِّرٌ بوجه خاص، والمنافسون غير العاديين يقيِّمون نجاحهم بدرجات أقل مما يُقَيِّم بعض الناس إخفاقهم.

4

يجب أن تكون أهدافك منسجمة بعضها مع بعض

يجب أن تكون الإطارات الأربعة لسيارتك متراصّة بشكل سليم، وإلاّ فإن الإطارين الأيسرين سيتجهان اتجاهًا مختلفًا عن الإطارين الآخرين. وفي هذه الحالة لن تسير السيارة. كذلك الأهداف، فمن الضروري أن تكون كلها في الاتجاه نفسه. فإذا تضاربت الأهداف فإن حياتك لن تسير على ما يرام.



كان جورج راموس متقدِّمًا في مجال الأخبار التلفزيونية. وقد ثبَّت محطة بث يمكن مشاهدتها في الولايات المتحدة وأمريكا اللاتينية، وغطى الأخبار السياسية الرئيسة، واغتنم فرصة تغطية الحروب، وجازف بحياته في الشرق الأوسط وأمريكا اللاتينية وأوروبا.

كان راموس يعمل بشكل جيِّد وفقًا لحساباته، سواء من الناحية الاحترافية أو الاقتصادية. لكنه رغب في السير قُدُمًا في حياته المهنية.

وقد رغب في «الوصول إلى أعماق أولئك الذين يهيمنون على هذا الكوكب، وأن يكون في قلب الأماكن التي تغيِّر التاريخ».

إلاَّ أن راموس كان يفتقد أسرته في جميع الأوقات. فعندما كان بعيدًا عن المنزل كانت صورة ابنته تجعله يبكي عندما كان يفكِّر بالفترة التي يقضيها بعيدًا عن الأسرة وفي المسافة التي تفصل بينهما، وفي الأخطار التي يعرِّض نفسه لها، وفيما يمكن أن يؤثر ذلك عليها.

وفي النهاية أدرك راموس أنه لا يستطيع أن يحافظ على هدفه في البقاء في قلب الأحداث، وأن يبقى في الوقت ذاته حيث يريد أن يبقى معظم وقته، أي مع أسرته.



في دراسة طويلة للموضوعات على مدى أكثر من عقد من الزمن كانت القناعة الحياتية مرتبطة بانسجام أهداف الحياة. فالأهداف المتعلقة بالحياة العملية والتعليم والأسرة والجغرافيا كلها مهمة وهي تمثل في مجموعها 80٪ من الرضا، ولا بد من تناسق هذه الأهداف كي تؤدي إلى استنتاجات إيجابية أي إلى تحقيق الأهداف.

5

كُنْ حكيمًا في عقدك للمقارنات

كثيرًا من حالات شعورنا بالرضا، أو عدم الرضا، تعود إلى كيفية مقارنة أنفسنا بالآخرين. فعندما نقارن أنفسنا بمن هم أفضل منّا فإنّنا نشعر بالاستياء، وعندما نقارن أنفسنا بمن هم أقل منَّا فإنّنا نشعر بالرضا. وعلى الرغم من حقيقة أن حياتنا هي ذاتها في كلتا الحالتين، إلاَّ أن شعورنا حول حياتنا يمكن أن يتغير بشكل هائل بناء على المقارنة التي نعقدها. لذلك عليك أن تقارن نفسك بأمثلة ذات معنى، وتجعلك تشعر بالراحة مع من تعيش معهم وفي ما تملك.



كان «جو» أكبر إخوانه الستة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 21 و42 سنة، ولم تكن أسرته تمتلك مبالغ كبيرة من المال، ونشأ الإخوة الكبار، على وجه الخصوص، في ظروف صعبة متواضعة. وعندما أتموا الدراسة الثانوية ذهب «جو» واثنان من إخوته الكبار إلى العمل. ولما أتم الإخوة الصغار الثلاثة دراستهم الثانوية التحقوا بالجامعة، وشعر الإخوة الكبار أنهم خسروا شيئًا ما، حيث إن المساعدة المالية لم تكن كافية، ولم تتوافر لهم فرصة تعليم أخرى.

فلو قارنوا أنفسهم بإخوتهم الصغار، فإن «جو» وإخوته الكبار قد يشعرون بخيبة الأمل والحسد. وقد يتساءلون: لماذا حصل إخوتنا الصغار على فرص لم نحصل عليها نحن؟

ولو أنهم قارنوا أنفسهم بعدد من أصدقائهم، من الرجال في مثل أعمارهم، وممن لهم الفرص نفسها، فإنهم سيرون أن ما لديهم يفوق ما لدى كثير من هؤلاء الأصدقاء، من حيث رضاهم بأعمالهم الوظيفية ومما يحققون من أهداف في حياتهم الأُسَرِيَّة.

وبطبيعة الحال، فإن «جو» لن يجني ميزة بانتزاع الفرص المتوافرة لإخوته الأصغر سنًّا. إلاَّ أنه لا يزال يشعر بالاستياء عندما يقارن نفسه بهم. فالجواب عندئذ هو عدم عقد هذه المقارنة. بعدئذ كبر الإخوة الصغار عقدين من الزمن في عالم مختلف وفي أسرة مختلفة في عدة أمور. فبدلاً من التسبُّب في خيبة الأمل لأنفسهم نتيجة هذه المقارنة، يستطيع «جو» والإخوة الكبار أن يتمتعوا بشعور جيد إزاء إخوتهم الصغار وإزاء أنفسهم عندما يعقدون مقارنة أكثر واقعية مع أولئك الذين واجهوا التحديات نفسها.



أُعطيت أحجية إلى مجموعة كبيرة من الطلاب كي يجدوا حلاً لها. قارن الباحثون بين رضا الطلبة الذين حلُّوا الأحجية بسرعة والذين حلُّوها ببطء. فالطلاب الذين حلوها بسرعة وقارنوا أنفسهم بأسرع الطلاب خرجوا بشعور عدم الرضا عن أنفسهم. أما الطلاب

الذين حَلُّوا اللغزَ ببطءٍ أكثر، ولكن قارنوا أنفسهم بأبطأ الطلاب خرجوا بشعور الرضا التام عن أنفسهم، وكانوا ميالين إلى تجاهل الطلاب الذين حلُّوا اللغز بسرعة.

6

استغل الصداقة

عليك أن تعيد الدفء والحماسة لعلاقاتك القديمة وتستفيد من الفرص في العمل، أو مع جيرانك لتوسيع قاعدة صداقاتك. فالناس بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم جزء من شيء أكبر، وأنهم يهتمون بالآخرين، وأن الآخرين يهتمون بهم أيضًا.



لم يكن آندي يعرف جيرانه وكان يشيح بوجهه عنهم لو رآهم في ساحة المبنى. لكن ما كان يراه بصفة رئيسة هو جدران عالية وأبواب مغلقة.

منذ بضع سنوات اشترى آندي جهاز كومبيوتر بهدف استعماله من أجل وظيفته. وذات يوم، في أثناء عبثه في الكومبيوتر وجد نفسه يستطلع الإنترنت، وزار آندي عدة مواقع اصطفّ فيها الناس من ذوي الاهتمامات المشتركة في الكتب أو الرياضة أو الأدب لمناقشة هواياتهم.

شارك في حديث مع شخص معين في أثناء رحلته في الكومبيوتر، وسرعان ما اكتشف أن هناك الكثير مما يجمع بينهما واستمتع تمامًا في الحديث إليه (على الرغم من أن الحديث كان من خلال الكومبيوتر).

بعد عدة أسابيع، وفي أثناء المحادثة عن طريق الكومبيوتر مع هذا الصديق الجديد، انقطع التيار الكهربائي عن منزل آندي، الأمر الذي تسبب في إغلاق الحاسوب وقطع الاتصال مع صديقه.

وعندما عاد التيار الكهربائي، بحث آندي عن صديقه ليجد أن هذا الصديق، وفي الوقت ذاته، قد انقطع عن الاتصال بسبب التيار الكهربائي أيضًا.

نظرًا لتشكّكهما في هذه المصادفة قرّر آندي وصديقه أن يكشفا عن موقعيهما. فمن بين جميع الأماكن في العالم التي يمكن أن يكون كلاهما فيها، تبيّن أن آندي وصديقه كانا يعيشان في الشارع نفسه. فعندما انقطع تيار الكهرباء في الشارع انقطع عن منزليهما اللذين كان يفصلهما بضعة منازل فقط. ونحن نعلم قدرة الكومبيوتر على تواصل الأشخاص في القارات المختلفة على وجه الأرض.

وهكذا تعلّم آندي درسًا أن هناك أشخاصًا رائعين هنا وهناك أيضًا، فقط إن توافرت الفرصة للتعرف عليهم.



إن العلاقات الدافئة، أجدى من الرضا الشخصي، وبعبارة

أُخرى: إن نظرة الإنسان إلى العالم بشكل عام، هي أكثر العناصر أهمية في السعادة. فإذا شعرت بالقرب من الآخرين، فإنك ستشعر بالرضا عن نفسك أربعة أضعاف مما تشعره فيما لو لم تكن قريبًا من أحد.

7

أغلق جهاز التلفزيون

إن التلفزيون هو حشوة الكريمة التي تبعدنا عن جوهر حياتنا.



عندما تذهب إلى السوق المركزي هل تشتري شيئًا مًّا من كل مصفوفة فيه؟ بالطبع لا. فأنت تذهب إلى حيث يوجد ما تريد، وتتخطى تلك المناطق التي لا تحتاج فيها شيئًا. لكن عندما تشاهد التلفزيون فإن الكثيرين منا يتبعون مبدأ شراء شيء من الأماكن كافة. فإن كان يوم الاثنين فإننا نشاهد كل شيء، وكذلك الثلاثاء والأربعاء فنحن نشاهد التلفزيون، لأن هذا ما نفعله غالبًا بدلاً من أن يكون هناك شيء ما محدد نريد أن نراه فعلاً. عندما تشاهد التلفزيون اسأل نفسك: «هل هذا ما أريد أن أراه؟».

لقد وجد النفسانيون أن بعضًا ممن يشاهدون التلفزيون بكثرة غير قادرين على متابعة حديث ما. بمعنى آخر، وكما قال أحد النفسانيين: «إن التلفزيون يسرق وقتنا ولا يرجعه أبدًا».

لا تفتح التلفزيون لمجرد أنه موجود، ولأن هذا ما تفعله عادة.

افتحه فقط عندما يكون هناك شيء ما تريد أن تشاهده. فالساعات التي تكسبها من جديد يمكن أن تُستغل في عمل شيء ما مع أسرتك أو أصدقائك أو في إيجاد لحظة هدوء نادرة لنفسك. وبعيداً عن التلفزيون يمكنك أن تفعل شيئًا ما مرحًا بدلاً من إضاعة الوقت بلا معنى.



إن كثرة مشاهدة التلفزيون يمكن أن تضاعف تشوقنا لمزيد من الامتلاك، وتقلّل قناعتنا الشخصية بنسبة 5٪ لكل ساعة نشاهد التلفزيون فيها يوميًا.

8

تَقَبَّلْ نَفْسَكَ... بلا شروط

إن حجمك ليس بحجم حسابك المصرفي، ولا بحجم المنطقة التي تعيش فيها أو نوعية العمل الذي تمارسه. فأنت، حالك حال أي شخص آخر، مزيج معقَّد لا يمكن أن تتصوره من القدرات والحدود.



هناك نوع جديد من قرارات رأس السنة يزداد انتشارًا. فبدلاً من تفكير الناس في شيء يمثل عيبًا فيهم، ومحاولة تحسين ذلك العيب، بدأ الكثيرون في اتخاذ أسلوب جديد؛ إنهم يحاولون أن يتقبَّلوا أنفسهم، . أن يعترفوا في قرارة أنفسهم أنهم أشخاص كاملون وجيِّدون لا ينقصهم شيء بغض النظر عن الأخطاء وكل شيء آخر.

توضح كاثلين، وهي عضو في مجموعة تروِّج سياسة التقبُّل، أنها كانت تشعر كما لو أنها كانت داخل مصيدة لا تستطيع الخروج منها. وكانت تحاول أن تصحِّح نفسها وأن تغير نفسها، وإن الإخفاق

في التغيُّر كان أسوأ من المشكلة ذاتها. كانت تشعر مثل «المجنونة» بسبب الضغط من أجل التغيُّر وعبء الإخفاق.

والآن، فإن كاثلين تقترح أن تتقبَّل نَفْسَكَ، وهذا لا يعني أن تتجاهل أخطاءك، أو لا تحاول بذل جهد لتحسين نفسك. إن ما يعنيه ذلك هو «الإيمان بقيمتك أولاً وأخيرًا ودائمًا».



في دراسة حول نظرة الكبار لذواتهم، وجد الباحثون أن الناس الذين يشعرون بالرضا والسعادة في أنفسهم يتقبلون الهزيمة ويفسرونها بعيدًا عن أنفسهم، ويعدونها حالة منفصلة لا تَمُتُّ بأي شكل إلى قدراتهم. أمّا الأشخاص غير السعداء فيأخذون الهزيمة ويضخمونها بشكل يمثل طبيعتهم، ويستخدمونها في التنبؤ بنتائج أحداث حياتهم المستقبلية.

9

تذكّر أصلك

عليك أن تعظّم أصلك وأن تفكّر فيه. فغالبًا ما نشعر بالضياع في عالم واسع ومعقّد. إن هناك شعورًا هائلاً بالراحة في معرفة موروثك العِرْقي؛ فهو يمنحك تاريخًا وإحساسًا بالمكان وتفردًا وتواصلاً بصرف النظر عمّا يدور حولك.



تبدو بيوتنا كما هي، وتبدو مدننا كما هي، ونشاهد الأفلام نفسها، ونلبس الملابس نفسها، وليس هناك، غالبًا، ما يميزنا عن الآخرين. إننا نعيش في زمن ينتج فيه كل شيء بالجملة، وغالبًا ما نشعر بالضياع في هذا التشابه. إننا نتشوق لمعرفة المكان المناسب لنا من العالم. إن معرفة تاريخ أُسَرِنا وموروثنا العِرْقي يمكن أنْ توفر لنا الراحة، لأن ذلك يساعدنا على معرفة ذاتنا، ومن أين وكيف يكون موقعنا الملائم؟

إن «مؤسسة تَعَلُّم أصلك» خير مثال على ذلك. فالمجموعة

تعرّف الأطفال الإفريقيين الأمريكان على تراثهم مع دروس التاريخ والأدب، وتحيي مأكولاتهم وموسيقاهم.

فماذا يستفيد الطلبة من هذه الدروس؟ يستفيدون افتخارًا، وشعورًا بالإنجاز وشعورًا بالمكان. والنتائج مؤثرة؟

فالطلبة المشاركون يميلون إلى تحسين حضورهم ودرجاتهم في المدرسة. وكما شرحت إحدى الطالبات في الصف الثامن، فإن البرنامج جعلها تعمل بطاقة أكبر، وتلتزم التزامًا أشد لتحقيق صياغة حياة احترافية، وولّد عندها شعورًا أفضل بذاتها. . وكل ذلك لأنها ازدادت معرفة بموروثها.



وفي دراسات حول الطلاب وجد أن المعرفة الأوسع بالهوية العِرْقية يرافقها 10٪ زيادة في القناعة الحياتية.

10

ليكن تفكيرك محصورًا في شيء واحد عند النوم

إن الذين يعانون من القلق الكثير يتركون أنفسهم نهبًا لفِكَرٍ شتى عندما يحاولون النوم، إلى أن يصطنعوا في النهاية وخلال دقائق معدودة مزيدًا من المشكلات. ومع هذه المشكلات كلها تسأل نفسك كيف لي أن أنام؟

والليلة، عندما تبدأ في استعمال فرشاة الأسنان، عليك أن تجد شيئًا ما تود أن تفكّر فيه عندما تأوي إلى الفراش. فإذا تزاحمت لديك فِكَرٌ أخرى فأرجع تفكيرك لذلك الموضوع.



ميغان، سيدة تكره أوراق البريد الكثيرة، فهي لا تضيع وقتها وحسب، بل إنها تسبب في زيادة النُّفَايات وكثرتها، و(ميغان) تعجب من الناس كيف يلقون هذا الحجم من النُّفايات وهم يقولون: إن حفر ردمها قد امتلأت بها.

إذن ما مصير هذه النُّفايات الملوثة للبيئة وبخاصة ما ينجم عن المصانع النووية وما تخلفه الكيماويات السامة؟

ما صورة البيئة في الجيل القادم أو في جيلين؟ أمن الممكن أن تستمر الحياة على الكرة الأرضية؟

كثيرون منا ينحون بتفكيرهم قبل النوم هذا المنحى. فانزعاج (ميغان) يتجه نحو مستقبل هذا الكوكب، وتتزاحم هذه الهموم لتتسبب في الكبت والقلق بدلاً من الاسترخاء، وتجعل الناس من أمثال ميغان يبحثون عن وسائل مساعدة على النوم.

والكثرة من هذه الفِكَر التي نعرفها الآن، حتى وإن لم تقُدنا إلى موضوعات جادة مثل مصير الكرة الأرضية، فهي مقلقة وتجعل من النوم أمرًا صعبًا. وعندما تتقاذفنا هذه الفِكَر فإننا نغدو في توتر أكثر وأقل استعدادًا لإغلاق أعيننا وإغلاق عقولنا لننام في سكينة وهدوء.



في دراسة حول طلبة الجامعة تبيَّن أن الانتقال من فكرة إلى أُخرى قبل النوم مقرون بنوم سيِّيء وهم وقلق فتعاسة. إن من ينعمون بنوم هادىء راضون عن حياتهم بمعدل 6٪ أكثر ممن ينامون نومًا عاديًا وهم أيضًا راضون عن حياتهم بنسبة 25٪ أكثر من أولئك الذين لا يحصلون على نوم جيد.

11

الصداقة تهزم المال

إذا أردت أن تعرف إن كان شخص ما سعيدًا فلا تسأله عن رصيده في البنك، ولا تسأله عن راتبه، بل اسأله عن أصدقائه.



تشارك اثنان من المستشارين الماليين في الأعمال مدة تزيد على عقد من الزمن؛ وبعدئذ انقلبت أحوال السوق؛ لقد وضعا ما يمتلكانه كله في الأعمال، إلاَّ أن ذلك لم يكن كافيًا وسرعان ما خسرا أعمالهما وما يملكانه كله. وعندما حان الوقت لجمع الفتات فكَّر كلاهما في المال المفقود، وفقدا في خضم هذه العملية صداقتهما.

ألقى كل منهما اللائمة على الآخر في الكارثة المالية. وبعد مقاطعة دامت ما يزيد عن سنة التقيا لتناول العشاء معًا، واعترف كل منهما للآخر أنه تكبَّد خسارة فادحة، ولم تكن خسارة الأموال بل كانت صداقتهما. قال أحدهما للآخر: «إن المال شبيه بالقفازات، والصداقة شبيهة باليد فأحدهما مفيد لكن الأخرى هي الأهم».

وعلى عكس الاعتقاد السائد بأن السعادة أمر يصعب تفسيره، أو أنها تعتمد على امتلاك ثروة كبيرة. فقد حدد الباحثون العناصر الأساسية في الحياة السعيدة، وتكمن في تعاطف الأصدقاء ودفء الأسرة المتلاحمة، والعلاقة الطيبة مع زملاء العمل والجيران، فهذه العناصر مجتمعة تشكل 70٪ من السعادة الشخصية.

12

كُنْ واقعيًّا في توقعاتك

إن الأشخاص السعداء لا يحصلون على كل ما يريدون، لكنهم يرغبون في معظم ما يحصلون عليه. بمعنى آخر: إنهم يريدون اللعبة لصالحهم، وذلك لتقويم الأشياء التي يمتلكونها.

فالناس الذين يجدون أنفسهم غير راضين عن الحياة، غالبًا ما يضعون نُصْبَ أعينهم أهدافًا صعبة المنال، ويعرِّضون أنفسهم للإخفاق، ومن ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين يضعون أهدافًا عليا نُصْبَ أعينهم ويبلغونها ليسوا أكثر سعادة من أولئك الذين يضعون نُصْبَ أعينهم أهدافًا متواضعة ويبلغونها.

وسواء أكنت تقيِّم وضعك في العمل أم علاقاتك مع أسرتك، لا تبدأ بصور خيالية لأغنى رجل في العالم أو بصور زاهية للأسرة المثالية في العالم، بل عليك أن تبقى مع الحقيقة وتعمل جاهدًا لتحسين الأمور؛ وليس مهمًّا أن تجعلها كاملة.



كان هناك حفل كبير بمناسبة تقاعد مدير إحدى المدارس الثانوية

لدى إتمامه ثلاثين عامًا من الخدمة في مدارس ألتونا في بنسلفانيا. تحدَّث الناس ببلاغة عن مساهمته في تعليم آلاف الطلاب. وفي نهاية تلك الليلة قال لأصدقائه: «عندما كنت في الثالثة والعشرين فكَّرْتُ أنني في النهاية سأصبح رئيسًا للولايات المتحدة».

ها نحن أُلاء أمام رجل كان يحظى باحترام كبير، نذر نفسه لنداء التعليم، وبرز من بين الصفوف ليقود مدرسة ثانوية. وبدلاً من أن يسعد ويبتهج في ما أنجزه فقد تقوقع في هزيمته. . كان مديرًا ناجحًا. . لكنه لم يستمتع بنجاحه مقارنة بأهدافه العريضة الصعبة المنال.



إن أهداف الأشخاص تتطابق بقوة مع إمكاناتهم وسعادتهم، بمعنى آخر: كلما كانت أهداف الأشخاص واقعية أكثر وممكنة التحقيق كان شعورهم بالرضا عن أنفسهم أكثر. والناس الذين يخلصون بنتيجة أن تحقيق أهدافهم أمر بعيد المنال لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم بنسبة 10٪.

13

كُنْ متفتحًا إزاء الفِكَر الجديدة

لا تتوقَّف أبدًا عن التعلُّم والتكيُّف، فالعالم حولك في تغيُّر دائم. وإذا قصرت نفسك على ما عرفته ومع ما كنت مرتاحًا إليه في حياتك سابقًا، فإنك ستزداد إحباطًا بما يحيط بك عندما تكبر.



كان من المألوف أن يرى الناس هيرب حول أطراف المدينة من حين لآخر، وكان من عادته أن يمشي على جانب الطريق. وسأله الناس لماذا كان يمشي دائمًا؟ وكان يجيبهم بأنه لا يؤمن بالآليات المتحركة؛ فهو لا يملك سيارة، ولا يريد أن يملكها، ولا يريد أن يستأجر عربة أو حافلة.

لماذا أجاب بأنه كان بحالة جيدة عند الصغر وهو بعيد عنها، فلماذا يقلق نفسه بها الآن؟ هذا الاعتقاد وفَّر له راحة آنية. فهو لم يتكيف ليواجه تغييرًا كان يخشاه. وهو كذلك قد أغلق نفسه عن كل شيء كان على بعد أميال قليلة من منزله.

كذلك كان من الممكن أن يكون العالم غير موجود بالنسبة إليه، لأنه لم يتمكن من ممارسة أي شيء مباشرة خارج مدينته الأم. إن المبادىء قيمة، ويجب تنميتها، لكن هناك فرقًا بين المبدأ والممارسة الصعبة.

ومع مرور الزمن قاد أبناءه إلى حياة أدت إلى تشتُّتهم في البلاد، وكان هيرب غير قادر على زيارتهم، لأنه رفض أن يتأقلم مع العالم كما هو قائم.



في بحث عن الأمريكيين الكبار في السن، ظهر أن ما ينبىء بالقناعة والرضا أكثر من المال، هو رغبة هؤلاء في التكيُّف مع الظروف الجديدة. فإن كانوا راغبين في تغيُّر بعض من عاداتهم وتوقعاتهم، فإن سعادتهم تبقى حتى وإن تغيَّرت ظروفهم. أما الذين يقاومون التغيُّر فمن المحتمل ألاَّ يشعروا بالسعادة وذلك بنسبة الثلث.

14

أشعِر الآخرين بمدى أهميتهم بالنسبة إليك

تُبْنَىٰ العلاقات على التقدير المتبادل. وليس هناك من طريقة أفضل من أن تظهر ذلك التقدير بأن تخبر شخصًا ما مقدار اهتمامك به.



درس الباحثون في جامعة هيوستن قضية عدم بوحنا للآخرين بمدى أهميتهم بالنسبة إلينا. وكان من بين جوانب الدراسة ردة الفعل إزاء الأحداث الحزينة مثل الجنائز.

فقام بعض أصدقائه بإرسال بطاقات مؤاساة، وبعضهم أرسل ورودًا، وآخرون أرسلوا مذكرات، وفئة أبدت استعدادها لمساعدته، وبعضهم لم يفعل شيئًا.

فلماذا لم يفعل بعض الأصدقاء شيئًا أو لم يَقُلْ شيئًا؟

ربما اعتقدوا أن قولهم إنهم يهتمون به يعني أنهم شديدو التأثر.

فالعلاقات بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص قد تكون تنافسية أكثر من كونها شيئًا جديرًا بالاحترام، التنافس قائم على القوة والمنعة والمنصب. والباحثون يقولون إننا لا نكسب من العلاقات، بل نكسب من وجود علاقات لنا بالآخرين.

أثبتت الدراسات حول الشباب العاطلين عن العمل أن مدة التعطل عن العمل أقل أهمية لهؤلاء من مقدار الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الوالدين وأفراد الأسرة والأصدقاء.

15

إن لم تكن متأكّدًا ليكن تخمينك على الأقل إيجابيًّا

يتخذ الناس غير السعداء مواقِفَ لا يكونون فيها واثقين من وجهات نظرهم، ويخرجون باستنتاجات سلبية. فمثلاً إذا كان شخص ما غير متأكد من السبب الذي يجعل شخصًا آخر لطيفًا معه فإنه يفترض أن يكون هناك مصلحة وراء ذلك. أما الناس السعداء فإنهم يتخذون الموقف ذاته، ويفترضون الاحتمال الإيجابي، وهو أن الشخص لطيف فعلاً.



هنري رجل يبلغ السبعين من عمره وكان لطيفًا دائمًا مع جيرانه. وعاش حياة متواضعة في أكراناس في منزل صغير، به مدفأة وحطب. ومع مرور السنين شاهد هنري منزله وهو يتداعى باستمرار. إلاّ أنه كان كبيرًا في السن، ولم يكن لديه المال الكافي لإصلاحه. قام أحد جيرانه بتنظيم مجموعة لبناء منزل هنري وتزويده بتدفئة وتمديدات صحية حديثة. ذهل هنري بذلك وتساءل عن السبب الذي يدعو

هؤلاء الناس للاهتمام به وبمنزله؟ تساءل أولاً ما الذي يريدون أن يكسبوه؟ هل يحاولون تغيير منزله لزيادة قيمة منازلهم؟

يمكن أن ننظر إلى أيّ موقف على أنه عمل مغرض فيه سعي نحو مصلحة شخصية إذا كانت هذه هي الكيفية التي ننظر فيها إليه. فإذا اعتمدنا هذا الموقف فإننا نشعر بالبرود والنقد والسخرية. ليس هناك مفر من ذلك، لأننا عندما نرى شخصًا ما بصورة سلبية مغايرة، فإن هذا الشخص لا يمكن أن يفعل أي شيء لتحسين انطباعنا عنه. إنَّ نظرتنا لما يحفز الآخرين يمكن أن تكون إما مصدر راحة لنا أو مصدر إنذار.

وكان الاستنتاج النهائي لهنري، أن هؤلاء أُناس جيدون يعملون شيئًا جيدًا، وأنا أشكرهم على ذلك.



إن الأشخاص السعداء وغير السعداء يفسرون العالم بطريقة مختلفة. عندما يحاول شخص غير سعيد تفسير الأمور فهو يفسر ثماني حالات من بين عشر بطريقة سلبية؛ أما الشخص السعيد فهو يفسر ثماني حالات من بين عشر بطريقة إيجابية.

16

كُنْ واثقًا من نفسك

لا تقلِّل من قيمة نفسك. فإذا لم تكن واثقًا بنفسك، فإنك لن تكون قادرًا على عمل شيء.



كان ستيف بلاس هدَّافًا أساسيًّا في نادي بايسبول في سنة 1972م. وكان في الحقيقة واحدًا من أفضل اللاعبين. وبعد سنة خرج من اللعبة تمامًا. فهل حصلت له إصابة؟ لا. هل تغيَّر أي شيء؟ نعم، شيء واحد هو الذي تغيَّر. لقد فقد ستيف بلاس ثقته بنفسه. وكما قال: «عندما افتقدت الثقة افتقدتها وللأبد». بدأ بالتفكير بكل الأمور التي يمكن أن تسير باتجاه خاطىء، وفجأة حصل ذلك.

لم يعد ستيف بلاس يثق أن بمقدوره أن يبقى هدَّافًا رئيسًا في النادي بعد الآن، وقبل أن يعرف ذلك لم يكن بعد لاعبًا رئيسًا.

إن القدرة على أداء أي شيء يجب أن تكون مقرونة باعتقادنا أننا قادرون على ذلك الأداء.

فمعرفة كيفية المعرفة تحتل نفس مكانة أن تعرف كيف يكون ذلك.

وهناك مثل قديم «سواء اعتقدت أنك تستطيع أو لا تستطيع، فإنك على حق في كلتا الحالتين».



وقد ثبت عبر العصور كلها وفي المجموعات قاطبة أن الإيمان الراسخ في قدراتنا الذاتية يزيد من الرضا بالحياة بنسبة 30٪، ويجعلنا أكثر سعادة في حياتنا المنزلية وحياتنا العملية.

17

لا تكُن مفرطًا في الثقة بنفسك

إن الثقة بالنفس تعني الاعتقاد بأنك شخص قادر، ولا تعني أنك لن ترتكب أخطاء. لا تعتقد أنك بكونك شخصًا موهوبًا لا تستطيع أن تتعلّم من الآخرين، أو أنك يجب أن لا تكون عرضة للنقد، أو أن الآخرين يريدون أن يعرفوا درجة ثقتك بنفسك.



شخص ثري جدًّا سعى كي يصبح حاكم ولاية جنوبية منذ أمد غير بعيد. لم يكن يحب أن يتلقى تعليمات من أحد. وفي النهاية أصبح سيِّد نفسه. لقد حقَّق نجاحًا باهرًا لنفسه، واعتقد أن لا فائدة من أن يحاول أي شخص أن يعلِّمه، لأنه يعرف كل شيء يريد أن يعرفه.

برزت نتيجتان لهذا الاعتقاد. الأولى أن الناس شعروا أنه مغرور جدًّا بنفسه ومعارض، وليس هو ذلك الإنسان الذي يمكن أن يحبوه أو يثقوا به. والثانية، وفي أثناء حوار تلفزيوني تمَّ بثه على نطاق

الولاية، لم يكن ليعرف الإجابة حول كيفية إجازة الولاية للميزانية، واعتقد الناس أن صورته المبجَّلة إنما هي قناع زائف يغطي حقيقة أنه فعلاً شخص غير مؤهَّل. هذا الشخص لم يصبح حاكمًا ولا سيناتورًا ولا أيًا من الشخصيات التي سعى أن يكونها. قال للناس: إنه قادر على الإصغاء والتعلُّم، وقال الناس له: إنه غير قادر على الإصغاء ولا التعلُّم.



تبيِّن دراسة عن الأزواج أن هناك صلة هامة بين الصلابة في أحد الشريكين وبين التخلِّي عن هذه العلاقة الزوجية، فعندما يكون الإنسان مقتنعًا بأنه على حق، وغير مستعد لتقبُّل الاقتراحات، فإن مدة الخلاف تستمر حوالى ثلاثة أضعاف.

18

لا تواجه مشكلاتك منفردًا

يمكن أن تظهر المشكلات وكأنها غير قابلة للحل. ونحن مخلوقات اجتماعية بحاجة لمناقشة مشكلاتنا مع الآخرين، سواء ممن يولوننا عناية قصوى، أو ممن صادفتهم مشكلات مماثلة. فعندما نكون وحيدين، فإن المشكلات تكبر، ولكن بتقاسمها يمكن أن نحصل على منظور آخر وأن نجد الحلول.



هناك قصة معروفة لدى استشاريي التسليف تتناقلها الألسن كثيرًا، وفحواها أن سام تخلَّف عن دفع رهن البيت، وتخلَّف مرة ثانية وثالثة، وبعدها استولى المصرف على منزله.

عندما تخلَّف عن القسط الأول، كان يمكن عمل شيء ما. كان يمكن اتخاذ ترتيبات يمكن أن تحمي سام ومنزله. كان له أصدقاء يعرفون القواعد التي يمكن أن تكون مساعدة في هذا المجال. لكن سام لم يطلب ذلك. كان محبطًا، وأدخل نفسه في المشكلات، وكان يظن أنه يحاول أن يخرج نفسه منها.

تتمثل المشكلة في أن سام لم يكن يعرف كيف يخرج من المشكلة، ولم يعرف ما الذي يفعله. ومع مرور الأيام، ومع تفاقم وضعه أكثر فأكثر، أصبح سام أكثر انزعاجًا وقلقًا. ونتيجة لذلك فقد عزل نفسه أكثر عن أصدقائه. وقبل أن يعرف أصدقاؤه ما الذي حلَّ به كان سام خارج منزله. فمستشارو الإقراض يقولون للناس: «إن الشيء الوحيد الذي يحققه إخفاء مشكلاتك هو ضمان عدم مساعدة أي شخص لك في معالجة الأمور معهم».



أُجريت تجربة على مجموعة من النساء لهن درجة متدنية من الرضا في الحياة. وتمَّ تعريف بعض هؤلاء النساء على نساء مررن بالوضع نفسه، وترك بعضهن منفردات ليعالجن همومهن. ومع مرور الزمن تبيَّن أن أولئك اللاتي تفاعلن مع النساء الأخريات قلَّت نسبة همومهن 55٪، بينما لم يظهر أي تحسن على النساء اللاتي تُرْكِنَ وحيدات.

19

لا داعي للخوف من التقدم في العمر

يشعر الكبار بالسن بالسعادة تمامًا كصغار السن. وفي الوقت الذي يجب عليهم أن يتأقلموا فيه مع التقدُّم في السن، فإنهم غالبًا ما يشعرون بسعادة قوية ورضًا في حياتهم.



السيِّد نيلسون شخصية معروفة في إحدى ضواحي جنوب فلوريدا. فهو إما أن يكون في حديقته، أو يركب دراجته في مسيرته اليومية بعد الظهر. ويبدو أنه صديق للناس كلهم، لأن لديه دائمًا قصة يرويها لك عندما يقف للتحدُّث معك.

ولو سألته لأجابك أن لديه أنشطة يومية رتيبة يستمتع بها طوال وقته وهو في التسعين من عمره.

يجد متعة في عمره بدلاً من الشعور بالحسرة والأسى. ويحس بالحكمة التي حصل عليها، وبدلاً من تحمُّل مسؤولية العمل التي يواجهها الشباب، فإنه لا شيء يزعجه.

عندما يسأله الناس عن عمره تراه يبتسم ويقول: «نعم. أنا كبير في السن ولكن أنظر إلى البديل».



تبيِّن الدراسات وتحليلاتها أن العمر ليس له أي علاقة بمستويات السعادة الشخصية.

20

طوِّر الرتابة المنزلية

إننا نشعر في غالب الأحيان أن الواجبات المنزلية التي يجب أن تُنجَزَ بشكل منتظم مرهقة لنا. فنحن ننظف المطبخ، ثم يأتي دور كنس غرفة الجلوس، وتنظيف ساحة المنزل، ثم عشرات الواجبات التي تنتظر الإنجاز. ضَعْ جدولاً معقولاً لإتمام عملك، وبدلاً من مواجهة سيل لا ينتهي من الأعمال، فإنك ستجد أمامك قائمة بالمهام التي عليك عملها في كل يوم. فإنك بهذا النظام لن تجد نفسك تائهًا تتساءل ما الذي ستفعله.



إن إيرني أستاذ في مدرسة، وغالبًا ما يقول لطلابه: إنه مع حبِّه لمهنة التعليم، يحب أن يقضي جزءاً من وقته في مهنة البناء أيضًا. فما الشيء المميَّز في البنَّائين؟ إن إيرني معجب بحقيقة، هي أن البنَّائين يؤدون عملهم في عملية نظامية. إنهم يباشرون عملهم بوضع الأسُس، ثم يشيِّدون الجدران والأسقف والأرضيات. فهي ليست مجرَّد عملية نظامية، ولكنها سهلة على البنَّائين لتقويم تقدمهم في

العمل. فالبناؤون يستطيعون، في أي وقت، أن يروا فورًا ما الذي تمَّ إنجازه.

يقول إيرني لطلابه: إنهم عندما تسند إليهم مهام، وخاصة فيما يتعلّق بأعمال متكرِّرة رئيسة مثل الواجب المنزلي، أو العمل المنزلي. فإن عليهم أن يقلِّدوا البنائين. فنحن بحاجة لوضع نظام للأشياء التي يجب عملها، وإلاَّ فإننا نميل إلى عمل وظيفة ما، ويشغلنا عنها شيء آخر، ثم ننظر حولنا ونشعر أننا لم ننجز شيئًا. أما عندما نلجأ إلى طريقة البنائين فإننا ننهي ما بدأناه، وفي كل خطوة في الطريق نستطيع أن نرى أننا شارفنا على الانتهاء.



في الدراسات حول الأُسر نجد أن الرتابة في العمل المنزلي تحسِّن من الرضا الشخصي اليومي بنسبة 5٪.

21

لا تكن مفرطًا في الوقاية

لا أحد منا يريد أن يُصاب أي ممن يحب بأذى، ولكن علينا أن ندعهم يعيشون حياتهم. إن قضاء وقتنا في القلق ومحاولة أن نمنعهم من عمل ما يريدون هو الخطر الحقيقي بحد ذاته وسيتركنا في قلق دائم.



إن كل شيء مقرون بالمخاطرة. يستحوذ الخوف على بعض الناس من الأخطار المحتملة التي قد يتعرَّضون لها ومن يحبُّون وأولادهم. فكِّر في ذلك لحظة: لقد ارتفع معدل الخوف من الجريمة بشكل ملحوظ خلال سبع السنوات الماضية، في حين أن المعدل الفعلي للجريمة قد انخفض.

لقد أصبح الناس أكثر خوفًا على الرغم من أنه لا يوجد ما يدعو إلى القلق. فالخطر، كما قال فرانكلين روزفلت ذات مرة، هو أن يصبح الخوف أسوأ من الشيء الذي نخاف منه.

إن عدم مغادرة المنزل، أو منع الأطفال من ممارسة الرياضة، أو

تلافي أشياء أخرى لأننا خائفون ليس حلاً لخطر محتمل. بل هو خطر من نوع مختلف. وفي الوقت الذي نحن فيه بحاجة لاتخاذ قرارات عقلانية فإن علينا أن ننظر في محاذير تلافي الأشياء التي تجعل الحياة ذات قيمة.



بيَّنت الدراسات عن آلاف الآباء وجود سلبيات مصاحبة للإفراط في الوقاية بما في ذلك الزمن المتزايد في العيش في القلق والكبت. وبإيجاز، فإن كونك مفرطًا في الوقاية لا يقدم حياة ذات رضًا أو قناعة أفضل.

22

انتبه... فقد تحصل على ما تريد

غالبًا ما نغفل أن نجلس ونفكِّر من أين بدأنا وأين وصلنا الآن. فالميول البشرية هي الرغبة في المزيد دائمًا. وثمة مقاربة أفضل هي أن تتذكَّر من أين بدأت وأن تقدر ما أنجزته.



كان آرثر منفِّذ إعلانات يعمل بجد، وبعد ثلاث ترقيات خلال خمس سنوات أصبح يعمل بجد أكثر من ذي قبل، واقترب أكثر فأكثر من القمة، وأصبح يستمتع بذلك. فالعمل ستة أيام ساعات طويلة في الأسبوع لم تكن كافية، لذلك بدأ يحضر العمل إلى المنزل.

عندما أفاق في غرفة الإنعاش بعد عملية جراحية في القلب بدأ في إعادة تقويم الأمر. فخلال ثلاثة أسابيع من النقاهة رأته أسرته وأصدقاؤه المقرَّبون أكثر مما رأوه خلال عقد من الزمن. لقد استمتع بالوقت.

زوجة آرثر سألته إذا كان من الضروري فعلاً أن يعمل حسب

الجدول الذي عمل فيه سابقًا، وهل كانوا يحتاجون لمزيد من المال في واقع الأمر؟ وهل كان فعلاً بحاجة إلى ترقية أخرى؟ وقرَّر آرثر أن يفكِّر بصورة واقعية في حياته، وهو أمر لم يسبق أن توفر له الوقت للتفكير فيه. وأدرك أن لديه أكثر مما يحتاج، وأن فرصة إعادة التواصل مع أسرته كانت أفضل هدية يحصل عليها.



في دراسة عن الاحترافيين ذوي التعليم العالي تبيَّن أن ما يقارب النصف منهم لم يكونوا مقتنعين، حتى عندما حققوا أهدافهم المعلنة، لأنهم لم يدركوا إنجازاتهم، وبدلاً من ذلك فقد خلقوا صورة سلبية غير معقولة عن أنفسهم.

23

لا تدع معتقداتك الدينية تضعف

إن الدِّيْن يرسم لنا معالم الطريق في عالم تحدث فيه أشياء سيئة كثيرة. فهو يعلّمنا أن الكثير مما نراه معقَّد جدًا، ولا نستطيع أن نفهمه، ويشرح لنا لماذا وكيف حصل ذلك؟



هناك سر في كل مكان في عالمنا، وهناك أسئلة كثيرة. والدِّيْن يقدِّم لنا الأجوبة، ويوفِّر التوافق، ويقدِّم الأمل.

دوريس سيِّدة في السبعينيات من عمرها، وقد أُصيبت بنوبتين قلبيتين، وهي تعاني من السرطان، وهي تعد ميتة وفقًا لأي معيار طبي عادي. بدلاً من ذلك، نرى هذه السيِّدة تقوم بزيارة الناس مع حفدتها، وتجد الوقت لمقابلة طلبة الطب لتناقش معهم أهمية الاعتقاد الديني من نجاتها من الموت. فالسيِّدة دوريس تعتقد أنه لولا اعتقادها الديني لما تمكَّنت من النجاة. هل تشك في ذلك؟ إنه رأي امرأة واحدة.

إن الباحثين في جامعة هارفارد والمركز الوطني الصحي وعددًا لا يحصى من المراكز الأخرى يؤيِّدون ما ذهبت إليه هذه السيِّدة. فقد بيَّنت الدراسات أن الممارسات الدينية النشطة مقرونة بحياة طويلة أكثر سعادة وصحة.

وفي الوقت الذي لا يفهم فيه الأطباء سر ذلك، فإن الأب ماكجلون يرى أن الدين مهم «ليس لأننا بوساطته نعرف الأجوبة عن أمور كثيرة، بل لأنه يتوفر لدينا أفضل جواب وهو العقيدة».



أثبتت دراسة حول تأثير الدين على القناعة في الحياة أنه بصرف النظر عن الديانة التي يعتنقها الناس، فإن الذين يمتلكون معتقدات روحية قانعون بحياتهم، في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين.

24

افعل ما تقول إنك ستفعله

لا شيء يقتل التقدم ويميت الإحساس أكثر من الشخص الذي يتكلَّم ولا يتبع ذلك بالعمل. ويعد من الحيوي في حياتك المنزلية وحياتك العملية أن تبقى مركِّزًا وملتزمًا بما تقول إنك ستفعله.



بائع سيارات مستعملة يريك سيارة ما. تظهر قراءة عدَّاد الكيلومترات 7000، لكن السيارة صنعت قبل خمس سنوات، وأنت تعتقد أن العدَّاد 107,000، لكن البائع يقول لك إن العدَّاد فعلاً هو 7000. لقد كانت سيِّدة عجوز تملكها وكانت نادرًا ما تقودها. فهل تصدِّق البائع؟ ربما تفكِّر في كل قصص بائعي السيارات المخادعين التي سمعتها، ولا تصدِّق قصة هذا البائع. فبائعو السيارات المستعملة تعوزهم ضرورة أساسية في الاتصال الإيجابي: هي المصداقية.

إننا بحاجة لأن نصدِّق من يقولون الحقيقة إذا أردنا أن نتعامل معهم، ونصغي إليهم، وأن نثق بهم. إن الشيء ذاته ينطبق على

وضعك في الأسرة وفي العمل. فأنت لا يمكن أن تنكث بوعودك، وتتوقع أن تستمر مصداقيتك حتى وإن كانت لديك أفضل النيَّات.

ومن الضروري أن تتذكَّر أن المصداقية تشبه قعر السفينة، فإن كان هناك ثقوب فلا يهم إن كانت الثقوب كبيرة أو صغيرة. المهم أن هناك ثقوبًا.



إن الفرق بين أولئك الذين يتمتعون بعلاقات شخصية حميمة ومن ليس لهم علاقات كهذه لا يكمن في مقدار الصراعات التي يواجهونها. والحقيقة أن لكل مجموعة عددًا متماثلاً من الصراعات. إن ما يسهم في نجاح العلاقات هو الالتزام الكبير بمتابعة التغيرات التي يتفق عليها الطرفان، وهؤلاء يتمتعون بنسبة 23٪ من السعادة أكثر من غيرهم ممن لا يتمتعون بالمصداقية.

25

لا تكن عدوانيًّا مع أصدقائك وأسرتك

حتى وإن كنت على حق فإنك لن تكسب شيئًا من مخاصمتك لمن تحب. وعليك أن تتذكَّر أن هؤلاء الأشخاص أهم بكثير من القضية التي تتحدَّث عنها. .



إنه لأمر عظيم أن تكون دائمًا على حق، أليس كذلك؟

آدم على حق دائمًا أو هو يعتقد ذلك. وسواء أكان الأمر يتعلَّق بأسئلة بسيطة أم بكيفية إلصاق ورق الجدران، فإن آدم يعرف الجواب. وعندما تتحداه أسرته في موضوع ما، أي موضوع يبدأ عملية استجواب، ويسأل الناس أن يفيدوه لماذا لا توافق أسرته على ذلك، ويحاول بعدئذ أن يتصيَّد تضاربًا لآرائهم بأسئلة شبيهة بأسئلة المحامي الذي يحاول أن يحصل على شاهد غير ثقة ليعترف بأخطائه.

هذا الرجل غالبًا ما يفوز، وغالبًا ما يحصل على تنازلات.

والمشكلة أن الشاهد عند آدم ليس مجرمًا في محكمة، ولكنه صديق أو ممن يحبهم آدم، لكنه ذو رأي مختلف. توصَّل أحد أصدقاء آدم إلى نتيجة أنه لا فائدة من الاختلاف مع آدم، وتوصَّل الآخرون أنه ليس من المجدي التحدُّث إلى آدم طالما أنك لا تعرف متى ينتهي موضوع ما إلى خلاف. يفوز آدم في المعارك الصغرى جميعها، لكنه يخسر المعركة الكبرى. إنه يخسر الفرصة في قضاء وقت ممتع مع من يعتني بهم.



إن النقد الذي يسود العلاقات يقلِّل من السعادة بنسبة الثلث.

26

تأسيس فريق رياضي محلِّي

إن معايشة الانتصارات والخسارة لفريق الألعاب الرياضية المحبَّبة يُساعدك على الشعور بأنك جزء من المجتمع، ويظهر مقدار ما تشترك فيه وتتقاسمه مع جيرانك.



يسعى الناس في جنوب إنديانا لتأسيس فريق كرة سلة لجامعة إنديانا. فكل شخص سعى غالبًا من أجل هذا الفريق. والشيء الطريف في الأمر أن الناس من المهن الحياتية كافة يجمع بينهم شيء مشترك. فالطبيب والميكانيكي وأستاذ المدرسة والطبَّاخ والنادل والعمدة قد يكونوا ذوي اهتمامات مختلفة، لكنهم يناقشون موسم الرياضة لفريق إنديانا.

وبالإضافة إلى الاهتمام المشترك، فإن الفريق يمنح للمجتمع فرصة الالتقاء في يوم المباراة. وعندما يلعب الفريق مباريات في الخارج، فإنه من الطبيعي أن ترى البيت تلو الآخر مشغولاً بالمباراة.

وإذا نزلت إلى الشارع، فإنك تسمع الحوار حول الفريق، وتشعر على الفور بأنك جزء من المجتمع، وأن شيئًا ما يربط بينك وبين جيرانك وبقية المدينة كلها.

ستانلي، أحد المشجعين لفريق إنديانا، خطَّط أن يكون موعد زفافه متوافقًا مع مواعيد مباريات فريق إنديانا لكرة السلة. ولم تمانع زوجة المستقبل في ذلك على الرغم من أنهما تعارفا في أثناء إحدى مباريات الفريق.



إن تأسيس فريق كرة رياضي محلِّي ذو آثار إيجابية بتوفير اهتمام مشترك مع الآخرين في المجتمع، ويزيد من السعادة بنسبة 4٪.

27

لا تخلط بين الممتلكات الشخصية والنجاح

أنت لست شخصًا أفضل ولا أسوأ بسبب نوعية السيارة التي تقودها وحجم منزلك أو حجم أموالك. عليك أن تتذكّر المهم فعلاً في حياتك.



تذكّر للحظة أن هذا اليوم هو يومك الأخير على وجه الكرة الأرضية. والآن سجّل لائحة بالأشياء التي تشعر أنك قد أنجزتها كلها، والأشياء التي تفخر بها، والأشياء التي هي مصدر سعادتك.

أتندرج السيارة ضمن هذه اللائحة أم التلفزيون أم الستريو؟ هل راتبك ضمن اللائحة أيضًا؟ لا. إن ما تحتويه اللائحة هي العناصر الأساسية لحياة يملؤها الرضا، علاقتك بأصدقائك وأسرتك، وما أسهمت به في حياة الآخرين، والأحداث التي احتفلت بها في حياتك. هذه هي لبنات البناء في لائحتك.

كثيرون منا يعيشون أيامهم كما لو أن العكس هو الصحيح. فبدلاً

من تقدير المهم فعلاً وجعله ذا أولوية لنا، فإننا نجمع الأشياء ومؤشرات النجاح بعيدة عن الاستفسار عن المعنى الحقيقي للنجاح.



في دراسة استعمل فيها أعمال المسح والملاحظة اليومية تبيَّن أن وجود الموارد المادية أقل أهمية تسع مرات من السعادة الناجمة عن توافر الموارد الإنسانية مثل الأصدقاء والأسرة.

28

كل علاقة تختلف عن الأُخرى

إذا خاب أملك بسبب علاقات متوترة مع صديق أو شخص تحبه فعليك أن تدرك أن كل علاقة فريدة ولا تزر وازرة وزر أخرى. أي أنه يجب عليك ألاَّ تدع التوتر مع شخص ما يقنعك بعدم القدرة على أن تكون صديقًا جيِّدًا أو شخصًا محبًّا من أفراد الأسرة.



تتمتَّع جين بعلاقات جيِّدة مع والديها وأخيها، إلاَّ أنها كانت على غير هذه الشاكلة مع أختها. ولهذا كانت محبطة، وتسأل نفسها لماذا لا تستطيع أن يكون لها العلاقة ذاتها مع أختها كما هو الحال مع والديها وأخيها فما الخطأ؟ إن ما تفعله جين ويكون مدعاة لسرور والديها وأخيها ذو تأثير معاكس على أختها.

والأمر المفرح والساحر في نظر بقية أفراد الأسرة يبدو على النقيض بالنسبة إلى أختها. وعلى جين أن تغيِّر علاقاتها الإيجابية لإرضاء تلك الأخت، وهذا أمر صعب التنفيذ.

فلماذا لا نأخذ علاقاتنا الإيجابية التي نستمتع فيها مع بعض الناس، ونطبّقها مع كل من نعرف؟ والجواب كما يقول النفسانيون في جامعة ماكجيل في كندا هو أن «الناس معقدون جدًّا ولهم عدة جوانب»، حيث لا تكون ردود فعلهم متماثلة.

فماذا عسانا نفعل؟ نحن بحاجة إلى أن نتقبَّل أن مسايرتنا واضحة مع أغلب من نحبهم، لا كلهم، وهذا ليس عيباً بل حقيقة. ويفسِّر باحثو الجامعة «أن الأشخاص الأكثر قناعة ليس لهم علاقات سعيدة مع الأشخاص كلهم. إنهم يتفهمون علاقاتهم السعيدة، ويتقبَّلون علاقاتهم غير التامة».



رأى الباحثون أن لا فرق في السعادة، بشكل عام، بين أولئك الذين يعتمدون بصفة رئيسة على الأصدقاء وأولئك الذين يعتمدون على الأسرة. وللأشخاص قدرة على خلق السعادة من العلاقة المتوفرة لديهم، وهم ليسوا بحاجة إلى أن تكون علاقاتهم جميعها مطابقة للصورة المثالية.

29

لا تفكِّر وفقًا لمبدأ «ماذا لو؟»

إن قضاء وقتك في التفكير فيما يمكن أن يكون قد حصل لو أنك استطعت أن تغيِّر شيئًا بسيطًا، قرارًا بسيطًا في حياتك أمر غير مُجْدٍ ويدعك غير مسرور. فكِّر في كيفية التحسُّن في المستقبل، ولكن لا تجعل تفكيرك الحالي يدور حول إمكان تغييرك للماضي.



يمكن أن نرجع وضعنا الحالي لقرار سبق أن اتخذناه. فدخولك الحضانة أثر في اختيار أصدقائك، الأمر الذي أثر على نوعية اهتمامك، وكذلك أثر على مدى أدائك في المدرسة. وهكذا يمكننا أن نتأمَّل في هذه الأمور إلى ما لا نهاية، ولكن ذلك لن يوصلنا إلى نهاية. إن اتخاذك منعطفًا خاطئًا في طريقك في مكان لن يغيره تساؤلك عن سبب اتخاذك لهذا المنعطف الخاطىء وكيفيته. إن ما تحتاج أن تفعله هو أن تفكِّر كيف يمكنك أن تخرج من المكان الذي أنت فيه إلى حيث تريد أن تكون.

والشيء ذاته ينطبق على حياتك. لا تنغمس في خيبة الأمل حول ما وصلت إليه. فكِّر فيما يجب أن تفعله للوصول إلى المكان الذي تريد.



أثبتت الدراسات حول الرياضيين الذين شارفوا على الفوز، ولكنهم خسروا في نهائيات الأولمبياد، أن أولئك الذين قضوا أقل وقت ممكن في الفِكَر غير المجدية، والذين يفكِّرون في كيفية إمكان انتهاء الأمور بشكل مختلف، هم الأكثر قناعة بتجاربهم.

30

تطوَّع

هناك فرص لا تنتهي في كل مجتمع لمشاركتك التطوعية سواء أكان ذلك في مجال تعليم القراءة أم في تسخيرك لوقتك في مساعدة مخزن خيري. فأي شيء يمكن أن تفعله لن يساعد العالم فقط بل سيساعدك أنت أيضًا. فالمتطوعون يشعرون بشيء جيِّد في أنفسهم، إن لديهم شعورًا بسبب وجودهم، ويشعرون بالتقدير، وهم أقل احتمالاً لأن يصابوا بالملل في حياتهم. والمتطوعون يشعرون بالمكافأة التي لا يمكن الحصول عليها بأي طريقة أخرى. حتى وإن لم يكن لديك الكثير من الوقت أو المهارات فعليك أن توفِّر ساعة في الشهر تنذر فيها نفسك لقضية جيِّدة.



بيسي، أرملة في السبعين من عمرها، رأت أن لديها المزيد من الوقت لاستغلاله في عمل شيء مفيد، شيء ما، يجعلها تنهض في الصباح بابتسامة ترتسم على وجهها. اكتشفت بيسي برنامج رعاية من قِبَلِ المسنين، يديره مركز رعاية المجتمع في منطقة بوفالو. وهذا

البرنامج يستخدم المواطنين لتقديم الرعاية للأطفال المعاقين في أثناء فترة النهار.

التحقت بيسي بالمركز وهي تقضي ساعتين يوميًا في اللعب والقراءة والتحدُّث والجلوس مع الأطفال.

تقول إحدى صديقات بيسي التي تطوَّعت في البرنامج ذاته: إن الجدود الذين يقدِّمون الرعاية يمنحون الأطفال «الحب والرعاية»، ويحصلون مقابل ذلك على مكافأة وهي الحصول على فرصة لأن يروا «الجمال في كل واحد من هؤلاء الأطفال». وتقول بيسي: «إن العمل التطوعي، يمنحني شعورًا بأنني أفعل شيئًا جيِّدًا. فأنا أساعد الأطفال والأبرياء ونفسي، وكل واحد يكسب، ولكنني أشعر دائمًا إنني أنا الأكثر في الكسب».



يظهر تحليل عدد كبير من الأبحاث حول هذا الموضوع إجماعًا قويًا أن التطوُّع يساهم في السعادة، وذلك بتخفيف الملل وإيجاد إحساس متزايد بالهدف في الحياة، فالمتطوعون يشعرون بسعادة مع أنفسهم تعادل الضعف مما يشعره غير المتطوِّعين.

31

قد تؤذيك أهدافُك إن لم تستطع تحقيقها

إن الأشخاص الذين لا يستطيعون تحقيق أهدافهم ينسحقون في خيبة الأمل، لذلك يجب عليك أن تدع أهدافك تتطوَّر مع ظروفك الحياتية. حدِّث أهدافك مع مرور الزمن عندما تنظر في أولوياتك ومواردك المتغيِّرة.



وجد النفسانيون في جامعة ميتشغان دليلاً بارزًا، مفاده أنه في الوقت الذي تُعَدُّ فيه الأهداف مهمة، إلاَّ أنها قد تؤذينا إذا لم تكن مَرِنة. وفيما يلي قصَّة نمطيَّة:

تقدَّم جيمي بطلب يد صديقته عندما كان في الثامنة عشرة من عمره فقط، وقد قبلت ذلك وتزوَّجا بعد ذلك بسنة. في ذلك الوقت وعد جيمي أن يشتري منزلاً له ولزوجته قبل أن يبلغ الرابعة والعشرين. وقد تدرَّج جيمي في عدة وظائف لم تكن واحدة منها ذات مردود جيِّد. عاش جيمي وزوجته في شقة متواضعة لكنها

مريحة. وعندما حان الموعد، وعلى الرغم من أن جيمي كان قد وفَّر ما استطاع توفيره، أخذ مبلغًا من المال من والديه ليدفع الدفعة الأولى، وأكمل ذلك بصك رهن للمنزل. وانتقل جيمي وزوجته إلى المنزل الجديد واحتفلا بذلك. وكانت الأقساط تفوق ما يستطيع أن يوفِّره. وسرعان ما عمل في وظيفة ثانية، ولكنها لم تكن كافية أيضًا.

عمل جيمي في وظيفة أخرى بنصف دوام وهي الوظيفة الثالثة. لقد أجهد نفسه في العمل. ومع مرور الزمن بدأ يحتقر المنزل والزوجة التي وعدها بالمنزل. وبدلاً من السير في حياة وجدها مقنعة وكافية للتوفير لشراء المنزل في يوم ما، فقد اندفع جيمي في العملية ليحقِّق هدفه المعلن، وترك هدفًا صعبًا يغيِّر حياته، وهو الشيء ذاته فيما لو ترك الهدف الصعب يؤذي حياته.



إذا كانت أهداف الإنسان غير منسجمة مع قدراته فإن هذه الأهداف ستساهم في خيبة الأمل وعدم التوافق، وستضاعف احتمالات عدم القناعة والرضا.

32

مارس الرياضة

إن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة سواء كان ذلك عملاً مكثفًا أو مشيًا طويلاً منتظمًا يشعرون بأنهم أصحاء، ويشعرون بأنهم أفضل حالاً، ويستمتعون بحياة أفضل.



اعتاد مسؤول تنفيذي بارز أن يقول: «عندما تدور بخاطري فكرة ممارسة الرياضة أستلقي إلى أن تتلاشى هذه الفكرة». وقد كرَّر ذلك كثيرًا، ولا غرابة أن تقوده فلسفته هذه إلى فقدان الطاقة وإلى مشكلات صحية.

وقد ضغط عليه أطباؤه لضرورة تغيير نمط حياته. وجرَّب ذلك. ومما أثار دهشته شعوره فعلاً بأنه يستمتع بالرياضة، وكانت فرصة أن يقضي بعضًا من الوقت يوميًا بلا قلق وهموم.. يفعل شيئًا إيجابيًا. وبدلاً من أن يتسبَّب ذلك في التعب فإن الرياضة زادت فعلاً من طاقته.

فما هي فلسفته الآن؟ «إنني أستمتع بالتمرينات جدًّا ويصعب عليَّ أن أصف ذلك في كلمات».



تفيد الأبحاث حول النشاط الجسمي أن التمرينات تزيد من الثقة بالنفس التي بدورها تعزِّز تقويم الذات. إن التمرينات المنتظمة، ومنها المشي السريع، تزيد السعادة مباشرة، ويمكن أن تساهم بشكل بارز في تحسين صورة الذات.

33

أشياء صغيرة ذات معانٍ كبيرة

أشياء صغيرة.. نغمة صوتك، الكلمات التي تستعملها في الأحداث العادية تقول الكثير.



هل الأشياء الصغيرة، مثل تغيير طفيف في تعبيرات وجهك، مهمة حقًّا؟

إن المخلوقات البشرية لا تنتفخ مثل السمكة المنتفخة، أو تغيِّر لونها مثل الحرباء. وردود أفعالنا تظهر في سماتٍ أكثر غموضًا وفي نغمات الصوت ولغة الجسم.

انظر فيما يلي: إن تمييز تعبير وجه شخص ما يستغرق أقل من سدس الثانية، ويمكننا أن نكوِّن التعبيرات عن بُعْد 100 ياردة فكيف يكون ذلك؟ ذلك يتم بالانتباه. فالناس متعوِّدون على سمات الوجه مؤشرًا لتفكير أصحابهم، لأننا نعتقد أن هذه السمات مهمة فإنها تثير

انتباهنا، وهذا يقودنا إلى التفاعل معها. . وبذلك تصبح هذه التعبيرات مهمة في اتصالاتنا.

يسألك أحدهم إن كنت قد أحببت العشاء الذي أعدَّه لك وتقول له: «إنه جيِّد». عليك أن تتذكَّر أن الشخص الآخر ينتبه، ليس للكلمات التي تقولها فقط، بل للرسائل الأخرى التي قد تبلغها هذه الكلمات.



إن الأزواج الذين يظهرون حساسية في التواصل، الذين يميِّزون قوة التغيُّرات الغامضة في السلوك، يقيمون رضاهم وقناعتهم بنسبة 17٪ أعلى من أولئك الذين لا يميِّزون قوة التغيُّرات الغامضة.

34

ليس المهم ما الذي حصل
بل المهم هو كيف تفكر بالذي حصل

ليس هناك طريقة موضوعية لإفادتك عما إذا كنت تعيش حياة جيِّدة، أو يومًا سعيدًا، أو ساعة سعيدة. إن حياتك نجاح مبني فقط على حكمك أنت بالذات.



أشخاص على طرفي نقيض في تفكيرهم، طلبت منهم قراءة مقالة في صحيفة بدقة، وتأمّلت في ردود فعلهم، وفي موقفهم من قضية ما، فلاحظت كلا الجانبين يعتقد أن المقالة متميِّزة ضد موقفه، وليس من المنطقي أن تكون المقالة متحيِّزة ضد موقفين متناقضين. ومن الواضح أن فحوى المقالة ليس هو سبب ردة الفعل هذه، لكنها نظرة الأشخاص هي السبب. والأحداث الحياتية ذات تأثير مماثل. فالحدث ذاته يمكن أن ينظر إليه إيجابيًا أو سلبيًا، والأمر يعتمد على نظرتك إليه.



إن معرفة مواجهة انتكاسة شخصية أو نصر شخصي لشخص ما، لا يعد أداة جيّدة للتنبؤ بدرجة قناعة ذلك الشخص بحياته بقدر معرفة كيفية نظرة هذا الشخص للأسباب والنتائج لهذه الأحداث.

35

طوِّر اهتمامات مشتركة مع من تحب

إن الاهتمامات المشتركة يمكن أن تجعل حياتك بالقرب من أُسرتك وأصدقائك أكثر متعة؛ فهي تسمح لك أن ترى أن هذه الارتباطات أكثر عمقًا من مجرَّد كونها ظروفًا.



كل فرد من أفراد أُسرة توم يحب القفز من الطائرة. «قد يبدو ذلك غريبًا لبعض الناس، لكنها طريقة جيِّدة فعلاً أن تقضي اليوم بصحبة أسرتك». حسب رأي توم.

حاول توم وابنه التزلج معًا في البداية، واستمتعوا بذلك للغاية. لذلك قرَّرا أن يتلقيا دروسًا معًا حيث يتمكنان من القفز بلا مرشد. وسرعان ما التحقت بهما زوجة توم وابنته، وأصبحت الأسرة كلها تمارس هذه الرياضة.

وفي نهايات الأسبوع الاعتيادية، تقضي الأسرة ساعات طويلة

جيئة وذهابًا من موقع القفز، وقد يقفزون من طائرتهم أربع مرَّات أو خمسًا.

إن أُسرة توم تحب المتعة التي تحصل عليها من هذه الهواية، وهم يحبون الفرصة التي تتوفَّر لهم لقضاء وقتهم معًا، حتى إن توم وزوجته جدَّدا قَسَم زواجهما على ارتفاع 4 آلاف قدم قبل أن يقفزا معًا من الطائرة، بينما كان يراقبهما في ذلك أبناؤهما وأصدقاؤهما.



إن كل اهتمام مشترك بين الأشخاص الذين تربطهم علاقة ما، يزيد من احتمالات ديمومة هذه العلاقة، ويؤدي إلى زيادة في القناعة الحياتية بنسبة 2٪.

36

اضحك

لا تقضِ وقتك وأنت تقيِّم الفكاهة وتسأل نفسك: «هل هذا فعلاً مضحك؟» أو: «هل يرى الآخرون ذلك مضحكًا؟» بل عليك أن تستجيب بردة فعل، وتستمتع في ذلك.



هناك مجموعة تدعى «الرابطة الأمريكية للعلاج والمرح» تعتقد أن من بين الأشياء التي غالبًا ما نفتقر إليها في حياتنا هي الضحك الممتع.

والرسالة ذاتها يردِّدها عدد متزايد من استشاريي الأعمال الذين يقولون: «إن نوعًا من الضحك يحسِّن حالة الموظف».

ينظم رجال الأعمال على نطاق البلد مسابقات للباس مثل أيام إيلفيس، ومجموعات مهرِّجين يطوفون القاعات ينشرون المرح، ومسابقات ساذجة تتحدَّى من يستطيع أن يطيِّر طائرة ورقية لأعلى مسافة. لماذا؟

إن نفض الرتابة عن كاهلنا يزيد من الإبداع والإنتاجية والقناعة الوظيفية. لكن، سواء أكان ذلك في العمل أم في المنزل، فإن مجموعة «العلاج والمرح» تقول: «إن السعادة هي مسألة ضحك».



في دراسات حول مئات الناضجين وجد أن السعادة تتعلّق بالمرح. إن القدرة على الضحك سواء في الحياة ذاتها أو بسبب فكاهة جيّدة هي مصدر القناعة الحياتية. والحقيقة أن أولئك الذين يستمتعون بالفكاهة الساذجة يحتمل أن يشعروا بالسعادة بمقدار الثلث أكثر من غيرهم.

37

لا تجعل حياتك كلّها متوقفة على عامل واحد

إن حياتك تتألّف من عدة أوجه مختلفة، لا تركّز كثيرًا على جانب واحد من حياتك، حيث لا تستطيع أن تشعر بالسعادة إذا لم يَسْتَقر هذا الجانب تحديدًا. فقد يصبح هذا الأمر محور تفكيرك، ويُميت استمتاعك بأي شيء آخر، وهي أمور يمكن أن تحبَّها.



هل بإمكانك أن تستثمر كل دولار تملكه في أسهم شركة واحدة؟

بالطبع لا. فكل خبير تستشيره ينصحك بتنويع استثماراتك. إذ لا ينبغي أن تضع كل آمالك في شركة واحدة، أو حتى في نوع واحد من الشركات. وبدلاً من ذلك ينبغي عليك أن تتابع بذكاء استثمارًا متنوعًا، حيث لا يمكن لاستثمار مركزي واحد أن يدمِّر مُدَّخراتك.

والشيء ذاته ينطبق على حياتك التي تعيشها، إذ يجب عليك أن تنوِّع آمالك.

لا تعلِّق آمالك كلها في الحصول على ترقيةٍ، وتنتهي بتدمير ما يمكن أن يكون حياة منزلية قانعة نتيجة عدم التقدُّم في المكتب.

لا تحدِّد حياتك بناء على وجود علاقة جيِّدة مع أحد أفراد الأسرة، وتنتهي في الشعور بالدمار نتيجة علاقات متوترة.

عليك أن تبني آمالك على الأشياء العديدة المهمة بالنسبة إليك، وتسمح لنفسك أن تستفيد من الأشياء المتعدِّدة التي تساهم في حياتك بدلاً من أن تسمح بتدمير نفسك نتيجة عثرة واحدة في الطريق.



في تجربة طلب من أشخاص أن يناقشوا قناعة الآخرين بالحياة، تبيَّن أن الأشخاص يميلون إلى حساب السعادة على نطاق «متوسِّط»، أي أن السعادة كانت مقرونة بالناس الذين كانت حياتهم إيجابية في جوانب متعدِّدة مهمَّة بالنسبة إليهم.

38

شارك الآخرين في شؤونك

لا تحبس مشاعرك وفِكَرَك وآمالك داخل نفسك. تقاسمها مع أصدقائك وأفراد أُسرتك. فالأشخاص الذين يكبتون المشاعر داخل أنفسهم يميلون إلى الشعور بالعزلة، معتقدين أن الآخرين لا يفهمونهم. أما أولئك الذين يشاركون الآخرين، فهم يشعرون بالدعم ومزيد من الرضا، حتى وإن سارت الأمور على خلاف رغباتهم.



كانت روز فنَّانة عدَّة سنوات. وكانت ترسم في أوقات فراغها مناظر طبيعية جميلة بألوان مائيَّة. وكانت من حين لآخر تعرض أعمالها في معرض فني محلِّي، أو تعرض بعضًا من رسومها في محل صغير للمعروضات الفنية. وعندما كانت أسرتها تسألها عن فنها كان السؤال إما: «هل بعتِ شيئًا ما؟» أو: «كم من الرسوم قد أنجزت؟». وشعرت روز أنهم بهذه الصيغة من التعبير أساؤوا فهمها. إنها لم تكن تحاول جمع المال، ولم تكن لتهتم إن باعت لوحات أو لم تَبِعْ. كانت ترسم لنفسها وليس من أجل الربح. وفي كل مرَّة يطرح عليها

سؤال إن كانت جمعت شيئًا من المال كانت تهتز من الداخل.

لماذا لا يفهمونني؟ لماذا يبدو هؤلاء الأشخاص، الذين يفترض أن يكونوا قريبين مني، بعيدين جدًّا وبلا اهتمام؟ تنامت هذه الفِكَر بداخلها وتسبَّبت في جعلها أقل راحة في محيط أسرتها. بعدئذ أدركت روز أن أسرتها لا تستطيع قراءة ما في فكرها، وأن جزءًا كبيرًا من سوء فهمهم لها يعود إلى سكوتها وعدم شرح وجهة نظرها واهتمامها.



إن الأفراد المتفتحين اجتماعيًّا يقيمون قناعتهم الإجمالية في الحياة بنسبة أعلى من غيرهم بقدر 24٪.

39

أن تكون مشغولاً خير لك من أن تشعر بالملل

عليك أن توجد شيئًا ما تعمله، لأن الشعور بأن لدينا الكثير لنعمله يجلب السعادة أكثر بكثير من الشعور بأنه لا يوجد لدينا ما نفعله.



قال أحد الفلاسفة ذات مرة: إن الناس يطلبون الخلود، لكن ليس لديهم ما يقومون به في مساء يوم ممطر. ولو أننا خططنا وقتنا للمدى البعيد، لنقل لفترات طويلة، عشرين سنة مثلاً، فإننا لن نفكِّر في تخصيص خمس أو عشر سنوات لمجرَّد إضاعة الوقت.

ومع ذلك فإننا في معدل الأيام العادية نخسر بعض الساعات. فالوقت سلعة غريبة، لأننا نبدو وكأن لدينا الكثير منها إلى أن تأتي اللحظة التي نفتقد فيها الوقت كله. وغالبًا ما نتذمَّر من الأعمال المتراكمة التي يجب أن ننجزها. إلاَّ أن وجود الكثير من الأعمال هو مشكلة إيجابية، لكن وجود النزر اليسير من الأعمال مشكلة سلبية.

قامت شركة «مترو بلاستيك تكنولوجي» باختبار هذا المبدأ، وذلك بتقليص أسبوع العمل لموظفيها إلى ثلاثين ساعة بدلاً من أربعين. فهل تعلم ماذا حصل بعد هذا التغيير؟ لقد تحسنت جودة العمل وحقَّقت الشركة أرباحًا أكثر. لقد رأت الإدارة أن إعطاء الموظفين مزيدًا من العمل في وقت أقل قد زاد من كفاءة العمال وطاقتهم وحماستهم، ومنحهم وقتًا أكثر خارج مكان العمل.



بيَّنت الدراسات حول طلبة الجامعات أن الطلبة الذين تزدحم برامجهم الدراسية كانوا أكثر رضًا في الحياة بنسبة 15٪. وعلى الرغم من برامجهم المكثفة لم يواجهوا إجهادًا أكثر من غيرهم.

40

القناعة نسبية

سعادتك نسبية وفقًا لنطاق اصطنعته أنت بنفسك. فإذا قست رضاك الآن فورًا بلحظتين أو ثلاث لحظات رائعة مرَّت في حياتك، فإنك على الغالب تكون غير سعيد، لأن هذه اللحظات السعيدة لا يمكن أن تتكرَّر. وإذا قمت بمقارنة رضاك هذا اليوم مع أيام صعبة واجهتها، فإن هناك كل الموجبات التي تدعوك لتقدير هذه اللحظة.



هَلْ بوب، طالب جيِّد؟ حسنًا. أتقارنه برفاق صفه أم تقارنه بأنشتين؟ هَلْ هاريسون فورد ممثل جيِّد؟ حسنًا. أتقارنه بكينو ريفز أم روبرت دي نيرو؟ هَلْ كان هذا اليوم جميلاً، حسنًا. أتقارنه من حيث التخرج، أم الزفاف أم الاحتفالات أم بيوم الثلاثاء الاعتيادي؟ إننا بحاجة للنظر في الأشياء بمنظور واقعي.

وجد علماء علم الإنسان في جامعة روتجرز أن أهم عوامل استمتاع الأشخاص بالعمل هو كيفية شعورهم حيال حياتهم الأسرية.

فالكثير من الناس يجدون أعمالهم في صعوبة متزايدة بسبب وضعهم الأسري الذي يزداد كبتًا وضغطًا.

وقد وجد فريق روتجرز أن الناس يميلون إلى النظام والصداقة المتوافرة في مكان العمل، متغاضين مقابل ذلك عن الحياة المنزلية المملوءة بالسعي المحموم والكبت. والحقيقة المحزنة هي أن الحياة المنزلية ليست نسخة طبق الأصل عما هو متوافر في مكان العمل ولا ينبغي أن يتوقع ذلك. فالوظائف يجب أن تقارن بوظائف أخرى وليس بالمنزل، حيث إن كل شيء أكثر تعقيدًا، ويوفر مكافآت محتملة أكثر. فاليوم الجميل في العمل يجب أن نفكِّر فيه مقارنة بأيام أخرى في العمل؛ واليوم الجميل في المنزل يجب أن نفكِّر فيه مقارنة بأيام أخرى في المنزل.



ومما لا يثير الدهشة أنَّ الدراسات أثبتت أنَّ الناس السعداء لديهم تجارب أكثر إيجابية من أولئك غير السعداء. ومن المذهل أن حياتهم ليست مختلفة كثيرًا من الناحية الموضوعية. فالناس السعداء يعيشون نمط حياة غير السعداء نفسه؛ والفارق الحقيقي هو ما يحدِّدونه إيجابيًا أو سلبيًا. فالناس السعداء يستعملون السقف الأدنى في تسمية حدث ما على أنه إيجابي.

41

تعلّم كيف تستعمل الكومبيوتر

إن من يستعملون الكومبيوتر يعيشون عجائب التكنولوجيا وعجائب العالم.



إن الكومبيوتر يجمع الناس معًا، ويقرِّب المسافات. فليس هناك شيء في العالم أهم من ذلك بالنسبة لأولئك المتباعدين بعضهم عن بعض. فالكومبيوتر، مثلاً، يوفر البريد الإلكتروني، وهذه الرسائل الإلكترونية الفورية أصبحت هامة بالنسبة لأُسر العسكريين الذين غالبًا ما يعيشون متفرقين، ويستقرون في مجتمعات جديدة بعيدين عن أصدقائهم. «ميلودي» طالبة في الصف الخامس، ويعمل والدها في الجيش، وقد عاشت في كينتاكي، إلينوي، وتكساس وكولورادو. ففي الوقت الذي تجد فيه صعوبة في التنقل الدائم وترى أصدقاءها يرتحلون بعيدًا عنها، فإن الكومبيوتر يتركها على اتصال بالأصدقاء المشتَّتين في البلد.

وقد وجد الجيش أن أجهزة الكومبيوتر قد جعلت الانتقال العسكري أسهل بالنسبة للأسرة جميعها، لأن الأسر تستعمل الكومبيوتر لمعرفة أماكنهم الجديدة والبقاء على اتصال بالأصدقاء الذين يتركونهم عند السفر.



في دراسة حول كبار المواطنين الذين تم تعليمهم على الكومبيوتر، تبيَّن أن تقدير الذات والقناعة الحياتية في تحسن بنسبة 5٪ نتيجة استعمال الكومبيوتر.

42

حاول أن تقلّل التفكير في الأشخاص الذين أساؤوا إليك والأشياء التي تزعجك

هناك أشياء لا تعد ولا تحصى يمكن أن تقضي وقتك وأنت تفكّر فيها، لكن الكثير منا يركّزون اهتمامهم على تلك الأشياء المزعجة. لا تتجاهل ما يزعجك، ولكن لا تركّز عليه وتستثني الأمور التي تستمتع بها.



رالف يمتلك قطعة أرض في الزاوية من مجمع مكتظ في شيكاغو. ويشعر أن جيرانه الملاصقين له أصدقاء له. كما أن أحد جيرانه هو طبيب أُسرته.

لكن المشكلة هي وجود ممر يؤدّي إلى الساحة الخلفية والمنازل بعضها فوق بعض، والطريق الوحيدة لأي من جيرانه إلى الساحة الخلفية لا بد أن تمر عبر ساحة رالف. لكن رالف يوقف سيارته في

الغالب في الساحة، وهكذا فإنه يغلق المرور أمام جيرانه. إنهم يستطيعون المرور مشيًا على الأقدام، لكن لا يستطيعون إدخال سياراتهم. فهل هم بحاجة فعلاً لقيادة سياراتهم إلى ساحاتهم؟ ليس دائمًا. لكن الحقيقة أن عدم تمكنهم من ذلك بسبب وجود سيارة رالف أمر أثار غضب بعضهم.

بحث جيران رالف في قوانين المدينة، ولاحظوا أن هناك قانونًا يعود إلى سنة 1892م، يمنحهم حق المرور في ساحة رالف للوصول إلى ساحاتهم. قال رالف: إن قانون 1892، يمنحهم الحق في المشي من خلال ساحته وليس قيادة السيارة. لم يعد هؤلاء الجيران والأصدقاء جيرانًا ولا أصدقاء لرالف، إذ اجتمعوا، وفيهم طبيب أُسرته، ورفعوا دعوى ضد رالف يطالبون بحق مرور سياراتهم إلى مواقعهم. وتدهورت العلاقات كلها لأنه لم يكن هناك شخص واحد مستعدًا لأن يضحّي بشيء غير مهم فعلاً من أجل السلام والصداقة.



إن مَنْ يركّز باستمرار على الأمور السلبية، التي لا تجلب السعادة، لا يحتمل أن يشعر بالقناعة بنسبة 70٪ مقارنة بمن لا يركّز على هذه السلبيات.

43

حافظ على أُسرتك متقاربة

عندما يتشتَّت أفراد الأُسرة في طول البلاد وعرضها، يصبح من السهل نسيانهم. عليك أن تواصل الاتصال، وأن تشارك أسرتك في أخبار حياتك، فهم يريدون أن يعرفوا ذلك، وسيكون شعورك أفضل إذا أبقيت على روابطك معهم.



منذ عقدين مضيا من الزمن، انتقلت سالي من منزل أسرتها للالتحاق بالجامعة، وعندما تتذكَّر والدتها ذلك الوقت تقول بأسى: «لقد كان شيئًا مخيفًا، لقد أردتها أن تتابع أحلامها، لكنني لم أكن أريد أن أفتقدها، لقد شعرت أنها أرادت أن تهجرني، وأنها أرادت أن تختفي».

عدَّت سالي ردَّة فعل والدتها علامة على عدم شعور والدتها بالأمان بدلاً من الشعور بالحب، وعاشتا متفرقتين: «ستسألني لماذا ابتعدت عنها، وأنا لم أفكِّر في ذلك، وشعرت أن هذه مشكلتها».

الحياة العملية لسالي أبقتها بعيدة جغرافيًّا عن أسرتها. ومع مرور الزمن أصبحت والدة سالي أقل اهتمامًا بقرارات سالي، لكن سالي قلقت بسبب عدم اهتمام والدتها بها، وبقيت علاقتهما متباعدة كبعد موقعيهما.

بعدئذ أدركت سالي أن وراء قلق والدتها وردَّة فعلها الأخيرة يكمن الشيء ذاته: ألا وهو الحب.

إن الجغرافيا لن تعود حاجزًا بعد الآن. فها هي ذي سالي ووالدتها على اتصال منتظم، وتبتهج سالي بفرصة زيارة موطنها في المدينة. وسالي تحذر أولئك الذين يسافرون وهؤلاء الذين يبقون في موطنهم من أنَّ عليهم أن يتذكَّروا أن الابتعاد لا يعني بالضرورة تباعد بعضهم عن بعض.



تبيِّن الدراسات التي تبحث في أهمية الأسرة بالنسبة إلى الكبار، مقارنة بأولئك الذين لم يبلغوا منتصف العمر، أن العلاقات الأسرية عامل حيوي للقناعة الحياتية لكلتا الفئتين من العمر.

44

تناول بعض الفاكهة يوميًّا

إن من يتناول الفاكهة يشعر بمتعة ما يأكل، ويكون أقل اهتمامًا بتناول الكميات الكبيرة من الأطعمة الأُخرى، ويشعر في النهاية بشعور أفضل عن نفسه.



هل سبق أن لاحظت أنه على الرغم من أن هناك مجلات لا يمكن أن تشتريها ولا أن تقرأها، بل تلتقطها أحيانًا، عندما تجبر على البقاء في غرفة الانتظار؟ فمن واقع اليأس، ومن أجل الراحة، فإننا نقبل في بعض الأحيان أمورًا لا تستهوينا عادة. والشيء ذاته ينطبق على ما نأكل. فنحن في عجلة من أمرنا ولا نريد أن نبذل طاقة أو وقتًا على الطعام. والحالة مماثلة لتلك التي نكون فيها في غرفة الانتظار. نذهب إلى أول طعام نراه.

لتكن الفواكه متوفرة في المنزل وتَنَاوَلْهَا أكلة سريعة. فالأمر سهل ورخيص، ولا يتطلَّب وقتًا في التحضير وهي عظيمة بالنسبة إليك.

فالدراسة تلو الأخرى تبيِّن الفوائد الجسمية لتناول الفواكه، وقد بدأنا نعرف الآن فوائدها العاطفية. فأجسامنا تحب الطعام الحلو، وهي ميزة ناشئة أصلاً، لأنها هي التي قادت الإنسان الأول لاستهلاك المزيد من الفواكه. وتذوقنا للحلويات أصبح ذا نتائج سلبية في العصور الحديثة، وذلك عندما أصبحت الحلويات التي يستعمل السكر فيها متوفرة.



إن تناول الفواكه مقرون بعدد من العادات الحياتية الإيجابية التي تساهم في الصحة والسعادة. وتناول المزيد من الفواكه مقرون بزيادة نسبتها 11٪ من الشعور بالقدرة والقناعة.

45

استمتع بما لديك

إن الأشخاص الراضين عن حياتهم يقدرون ما لديهم في الحياة، ولا يهمهم أن يقارنوا ما لديهم بما هو متوفر لدى الآخرين. إن تفضيلك لما تملك على ما لا تملك أو لا تستطيع أن تملك يقود إلى سعادة أكبر.



تركض «أليس» البالغة الرابعة من عمرها إلى شجرة عيد الميلاد، وترى الهدايا الرائعة تحتها. ومما لا شك فيه أنها تلقت هدايا أقل مما تلقته بعض صديقاتها، وربما لم تتلق بعض الأشياء التي تود الحصول عليها بالدرجة الأولى. لكنها في تلك اللحظة لا تتوقف لتفكر في سبب عدم وجود هدايا أكثر، أو لتتساءل عن سبب حصولها على الأشياء التي طلبتها. وبدلاً من ذلك تندهش للكنز الكبير الموجود أمامها.

عندما نفكِّر في حياتنا، فإننا غالبًا ما نفكِّر فيما لا نملكه وما لم نحصل عليه. لكن مثل هذا التركيز يحرمنا من السعادة. فأنت لن

46

فكِّر بطريقة واقعية

إننا بحاجة لأن نكون قادرين على قياس تقدمنا لمعرفة مدى التحسن في أمورنا. فأنت لا تستطيع أن تنجز هدفًا معنويًا لأنك لن تكون متأكدًا من بلوغك ذلك الهدف أو عدمِ بلوغك.



أنت تود أن تكون عاملاً أفضل أو أبًا أفضل، أو صديقًا أفضل، ولدى الكثيرين منا هذه الأنواعِ من الآمال. آمال غير واضحة. والمشكلة في هذا النوع من الفِكَر أنها غير محددة. فهي لا تنطوي على اتجاه واضح خطوة خطوة ولا على نتائج. فأنت تريد أن تكون عاملاً أفضل. حسنًا. فماذا يعني ذلك؟ كيف يمكن للإنسان أن يفعل ذلك؟ وكيف ستعرف إن كنت قد نجحت أم لا؟

ستار كويست مؤسسة استشارية في هيوستن تعلِّم طريقة وضع الأهداف، وتحديدًا كيفية جعل أهدافك واضحة ومباشرة. وهم

تجلس بمحاذاة شجرة عيد الميلاد لتذكِّر «أليس» أن هناك هدايا لم تقدم لها. فلماذا تذكِّر نفسك بأشياء ليست متوفرة لديك، في حين أن بمقدورك أن تذكر نفسك بما لديك فعلاً؟



إن من يمتلكون الكثير يشعرون بالسعادة كمن يمتلكون القليل، إلاَّ أن أولئك القانعين بما لديهم يشعرون بضعف سعادة أولئك الذين يمتلكون الكثير.

يقدمون لك النُّصح في أن تفكر فيما تهتم به، ومن ثم أن تفكر في الشيء الذي يمكنك أن تعمله لكي تنجز ذلك.

وقد تضع أهدافًا أمامك مثل: أود أن أنهي هذا التقرير الأسبوعي قبل ساعة من موعده. أود أن أنجز هذه المهمة بتكلفة أقل بنسبة 5٪. أود أن أتناول العشاء مع أسرتي مرة أكثر عن ذي قبل كل أسبوع. وهنا تأتي أهدافك في اتجاه محدّد ومرتب. فهذه أهداف يمكنك العمل باتجاهها وإنجازها بنجاح. إن إتمام أي هدف نضعه نُصْب أعيننا يحسن من ثقتنا وقناعتنا، ويعزز مسيرتنا نحو المستقبل.



إن مفهوم أن الحياة ذات معنى، وهي بذلك تستحق أن نعيشها، يزيد من التفكير الواقعي بنسبة 16٪.

47

كُنْ مساندًا من ناحية اجتماعية

عليك أن تغتنم الوقت لمساعدة من يهتمون بك في وقت حاجتهم إليك ومؤاساتهم، أو البقاء معهم. وحينئذ ستشعر بقيمة جهودك وتحقيق علاقات أوثق.



لم تكن سارة واثقة أن بمقدورها أن تجتاز دورات دراستها الثانوية ودراستها الجامعيَّة وصولاً لهدفها في أن تصبح مُدرسة. وكانت غالبًا ما تستغرق وقتًا أكثر من زميلاتها في إنجاز دروسها وواجباتها المنزلية، وكانت كل خطوة على هذا الطريق شاقة.

وقد قضى أصدقاء سارة أيامًا عديدة في مساعدتها خاصة في القراءة.

وفي ليلة التخرُّج تقدَّمت سارة بالشكر لأصدقائها على إيمانهم.

48

لا تُلقِ باللائمة على نفسك

عندما تسير الأمور بشكل سيىء، فإننا أحيانًا ندرج قائمة طويلة بالأشياء التي أخفقنا فيها وبالطرق التي كنا فيها سببًا للمشكلة. وهذا النوع من التفكير لا يتسبب لنا في الانزعاج وحسب، بل يعيقنا عن العمل أيضًا، والحقيقة هي أن أي وضع إنما هو نتيجة أشياء خارجة عن نطاق سيطرتنا وأخرى تقع فعلاً ضمن نطاق سيطرتنا. فلا تضلّل نفسك في التفكير بأن الوضع السيىء إنما هو من صنع يدك بأكمله، وعليك أن تتذكر أنه من العقلانية أن تعالج النتائج بدلاً من الغلط.



مندوب الشركة قادم، وغسالة الصحون تصبّ الماء الذي ينسكب في أرضية المطبخ، ويتجه نحو غرفة المعيشة. وأنت تسأل نفسك: لماذا شغلت نفسي بالصحون الآن؟ أو لو أنني غسلت الصحون بيدي لما حصل هذا كله. لو أنني أجّلت استعمال غسالة الصحون حتى الغد لما أفسدت عليَّ ليلتي هذه. من الواضح أنني لم أستعمل عقلي بدرجة كافية لأرى الحقائق. أو لماذا اشتريت أصلاً هذه الغسالة؟ وأنا

وقد تحدثت لزملائها في المدرسة أول خطيبة تلقي كلمتها في تاريخ المدرسة .



إن الحاجة للدعم، أو عدد المشكلات التي يواجهها الأفراد، مؤشر أقل قوَّة لنجاحهم من مقدار الدعم الذي يقدم لهم .

49

لتكن حمامة سلام

إذا كان أصدقاؤك أو أفراد أسرتك على خلاف، فإنك ستشعر بعدم سعادتهم. حاول أن تكون صوت العقل والمصالحة.



نيللي وسيندي شقيقتان من شمال كاليفورنيا. وكانتا متقاربتين وعلى علاقة متينة بينهما، لدرجة أنهما قررتا معًا الانتقال للعيش معًا في منزل نيللي.

بعدئذ وصلتهما قائمة حساب الهاتف!

استلمت نيللي ما أسمته أكبر كشف مالي للهاتف في حياتها، وواجهت أختها فورًا بذلك. نظرت سيندي إلى الكشف وقالت: إن معظم المكالمات لا تخصها ولا بد أن نيللي هي التي أجرت هذه المكالمات.

تصاعد الموقف إلى أن وصل اشتداد الأمر إلى قطع علاقتهما

متأكد من أنني لو اخترت نموذجًا آخر لما فاضت في مطبخي.

عندما تسير الأمور بشكل خاطىء، فإننا نبحث عن طريقة لإلقاء اللوم، وغالبًا ما ننظر في المرآة. فالنفسانيون في المعهد الوطني للصحة العقلية يرون أن الكثيرين منا يقعون فريسة المقولة «كل شيء خطأ هو من صنع يدي».

هناك شيئان غالبًا ما نتجاهلهما؛ أولهما: قلة السيطرة المباشرة على الموقف، وثانيهما: قلة الفائدة التي نجنيها من قضاء وقتنا في إلقاء اللوم على أنفسنا. هذه الفِكَر والتصرفات لا تحل المشكلة ولا تحسن أي شيء. فاللوم ضرب من ضروب الماضي، أما الخطة لحل المشكلة فهي شيء في المستقبل.



إن السعادة لا تعتمد على عدد الأشياء السيئة التي تحدث للفرد. والأهم من ذلك هو ألاَّ يعمد الشخص إلى استخلاص نتائج سلبية عندما تحدث أمور سلبية له؛ فالأفراد الذين يعدُّون أنفسهم سببًا في الأحداث السلبية يكونون أقلّ قناعة في حياتهم بنسبة 43٪ من أولئك الذين لا يفكرون في الأمور على هذا النحو.

الأسرية. وشعر بقية أعضاء الأسرة بعدم الراحة في وجودهما وبدؤوا يتلافون وجودهما بدلاً من مساعدتهما في الأزمة.

وفي غياب المصالحة بينهما رفعت نيللي دعوى ضد أختها في محكمة المطالبات الصغرى، وغضبت الأسرة من كلتيهما. وحتى عندما ربحت نيللي الدعوى، فإنها قد خسرت أختها.



إن التلافي السلبي للمشكلات بين المحبين يقلل القناعة بنسبة 15٪، وللإبقاء على الاتصال والمحافظة على السعادة، يجب مواجهة الصعوبات بدلاً من تجنُّبها.

50

عليك بتدليل الحيوانات

إن لدى الحيوانات الكثير لنتعلمه عن الحب. فكلما اقتربنا منها حصلنا على المزيد من المتعة.



تدير جينا دارًا للرعاية. وقد جربت الأشياء جميعها لتضيء حياة هؤلاء المسنين. وما كان ناجعًا أفضل من أي شيء آخر هو الكلاب.

من عادة المأوى المحلِّي للكلاب أن يحضر حمولة عربة من الكلاب الصغيرة مساء كل يوم خميس، وما إن يشاهد ذلك المسنون حتى يبتسموا. فالكلاب تقدم حبًّا غير مشروط، وقاطنو بيت الرعاية، الذين غالبًا ما يشعرون بالعزلة، يأخذون ذلك الحب ويُشحنون به. ومع الليونة التي تنتج عن الحب فإنهم يضفونه على أصدقائهم.

«ما عليك إلاَّ أن تراقب أحد هذه الكلاب يضع رأسه تحت يد خاوية طالبًا التدليل، أو يضع ذقنه على صدر أحد المرضى، ويحدق عينيه في حب. أو ترى شخصًا لا ينهض من سريره يتطوع ليمسك

بحبل الكلب ليذهب إلى القاعة ماشيًا. وهذا أمر كاف لترى مدى المساعدة التي يمكن أن يقدمها الكلاب»، هذا ما قاله أحد المتطوعين. يمكنك أن ترى فعلاً كيف يمكن للكلاب أن تجعل الناس ينسون أنفسهم، وتساعدهم على نسيان همومهم. فالوجوه المحتقنة تنبض بالحيوية، وتزول الغمامة عن عيونهم.

إن التفاعل مع الحيوانات يوفر لنا متعة فورية ومشاعر إيجابية طويلة الأمد وتساهم بقوة في سعادتنا. فالناس الذين يعيشون مع حيوان أليف يشعرون بالقناعة أكثر من غيرهم بنسبة 22٪.

51

اجعل من عملك نداء للواجب

إذا نظرت إلى عملك كمجرد وظيفة، فإنه يبعدك عما تريد فعلاً أن تعمله. أما إذا نظرت إليه كنداء للواجب، فإنه لا يكون تضحية مضنية، بل يصبح بدلاً من ذلك تعبيرًا عن ذاتك وجزءًا منك.



فيكتور يعمل في سلطة شيكاغو للترانزيت مدة خمسة أيام في الأسبوع على قطار محمول على خطّ أحمر. يبقى فيكتور ماثلاً في أذهان الناس الذين يركبون قطاره بسبب سلوكه البارز وغير العادي: إنه يحب عمله.

«أشكركم على ركوبكم معي هذا المساء في الطريق الكهربائي. يرجى عدم الاتكاء على الأبواب لأنني لا أريد أن أفتقدكم»، هذا ما يقوله خلال النداء لدى مغادرة القطار.

وعندما يتجه القطار في مساره نحو اليسار، يشرح فيكتور المواقع

البارزة ومنها الحافلات التي تربط بين الخطوط في الشارع على الأرض.

والناس يمتدحونه طوال الوقت، ويقولون للآخرين: «إنه أفضل سائق للقطار في شيكاغو».

يعترف فيكتور ويقول: «قد تكون معدّاتنا قديمة، لكنني أريد أن أقدم لمدينة لنكولن ركوبًا كما لو كان الإنسان في سيارة مقابل دولار ونصف الدولار». فلماذا يتخذ فيكتور هذه الطريقة الإيجابية في وظيفته؟ إنه يقول: «إن والدي سائق قطار متقاعد وأخذني ذات يوم لأعمل معه، وقد تأثرت جدًا للنظر خلال تلك النافذة. ومنذ أن بلغت الخامسة من عمري، عرفت أنني أريد أن أقود القطارات».



في دراسة حول النساء العاملات. وجد الباحثون أنه حتى بالنسبة لأولئك العاملات في النوع نفسه من الوظائف كانت نظرة النسوة إلى العمل بأنه سلسلة من المشاحنات، أو تجربة إيجابية فيها سيطرة النساء على حياتهن، والفئة الثانية كانت القناعة في الحياة لديها أعلى بنسبة 28٪ من غيرها.

52

لا تساوم على أخلاقياتك من أجل أهدافك

إن الناس الذين يتنازلون عن معتقداتهم لتحقيق أهدافهم يجدون أنفسهم في نهاية المطاف غير قانعين بإنجازاتهم، فإذا كنت لا تعتقد بأن لديك مبادىء فإن القناعة أمر لا يمكن تحقيقه.



منذ عدة سنوات مضت تم فصل أحد الطلاب في مدينة ييل. وكانت التجاوزات التي قام بها هي أنه زور المستندات كافة في طلبه الذي قدمه للجامعة: درجاته ورسائل التزكية وأنشطته. وقد ظهر طلبه المزور بشكل جيد لدرجة أن ييل قبلته.

وكان أداء الطالب جيدًا في دراسته وكان على وشك التخرج.

إذن كيف تم اكتشاف أمره؟ لقد اعترف! ببساطة، لم يستطع أن

يبقى صامتًا حول طلبه المزور، على الرغم من أنه كان على وشك الحصول على درجة جامعية. والحقيقة هي أن إنجازه سيبقى دائمًا مبنيًّا على كذبة جعلت إنجازه وكأنه لم يكن.



إن كونك سعيدًا وأخلاقيًّا أمران يدعم أحدهما الآخر. فالناس الذين يشعرون بأنهم غير أخلاقيين لا يشعرون بالسعادة بمقدار النصف إذا ما قورنوا بأولئك الذين يشعرون بأنهم أخلاقيون.

53

لا تَدَّعِ تجاهل الأمور التي يفعلها محبُّوك، لكنها تزعجك

يحاول بعضهم، تحت شعار المسايرة، أن يتلافوا بعض الجوانب التي قد تتسبَّب في النزاع. لكن هذه الاستراتيجيَّة مع من نحب تجعلنا أحيانًا غير مرتاحين. يمكن أن نشعر بعدم التقدير أحيانًا، لأننا قدَّمنا تضحية ولا أحد يشكرنا عليها. وفي أحيان أُخرى نشعر بالغضب، لأن هذه المشكلة تتواصل. عليك أن تثير نقطة عدم الاتفاق، ولكن بطريقة ودية وبناءة، وليس بغضب وعدوانية.



ميري تعمل مزيّنة، لكن أختها كيم تعمل في المصرف. ولا يُمَثِّلُ هذا الأمر أهمية لميري. لكن والدة ميري تقدمهما للآخرين من صديقاتها على النحو التالي: «إن ميري مزِّينة، ومع هذا فإن شقيقتها تعمل في المصرف». في الحقيقة نجد أن هذا يجعل ميري تحترق من الداخل. فلماذا تركِّز والدتها على عملهما وتقول ذلك بطريقة توحي بأنها غير مقتنعة بعمل ميري؟

وفي النهاية، وعندما تزور ميري والدتها، تتذمر الوالدة من ميري لكونها غير ودود. ولم تفكر الوالدة ولو للحظة في أن تعليقاتها هي التي تجعل ميري في هذه الحالة.

وأخيرًا، أوضحت ميري كيفية شعورها إزاء حديث والدتها، لكن الوالدة قالت: إنه ليس لديها فكرة عن الأمر. لقد كانت فخورة بكلتا الابنتين، ولم تقصد أن تظهر أن عمل إحدى ابنتيها كان هو المهم بالنسبة إليها.



في إطار العلاقات، نرى أن أولئك الذين يستطيعون أن يوصلوا همومهم واحتياجاتهم بحرية لشركائهم، يشعرون برضا وقناعة تزيد عن غيرهم بنسبة 40٪.

54

استمتع بنوم عميق

لا تهمل النوم، فالراحة طوال الليل تعدّ وقودًا لليوم الذي يليه. فالناس الذين يرتاحون يشعرون بأنهم يعملون أفضل، ويشعرون براحة أكثر عند نهاية اليوم.



حصل شيء يسترعي الانتباه في صبيحة أيام الخميس في خريف سنة 1998م. لقد بيَّنت دراسة أن العمال في الشمال الشرقي كانوا أكثر إنتاجية بنسبة 3٪ مما كانوا عليه أيام الخميس في الخريف السابق.

فما الذي تغير؟ لقد تم تقديم لعبة كرة القدم ليلة الاثنين ساعة في سنة 1998م، عن موعدها ونتيجة لذلك فقد استمتع عدد أكثر بنوم هادىء. فبدلاً من أن تستمر اللعبة إلى ما بعد منتصف الليل، كانت الألعاب في سنة 1998م، تنتهي قبل الساعة 11,30.

فالنوم أمر يسهل مقايضته بالتلفزيون والعمل وأي شيء. ويشبه

الحساب المصرفي الذي لا نهاية له. لكن النوم الهادىء يقدم لنا فوائد عديدة في كثير من الجوانب من حياتنا.



إن نوعية النوم وعدد ساعاته يساهمان في الصحة والشعور الجيد والنظرة الإيجابية، وعلينا ألاَّ ننام أقل من ثماني ساعات كلّ ليلة، وكل ساعة نضحي بها تؤدي إلى 8٪ من الشعور غير الإيجابي في ذلك اليوم.

55

عليك أن تشتري ما تحب

لا تُراكِم ما تملكه لمجرد حُبك اقتناء كمية كبيرة من المواد. ومن ناحية أُخرى لا تحرم نفسك من شيء تريده أو تحتاجه فعلاً. فإذا اشتريت شيئًا مهمًا بالنسبة إليك، فإنك ستشعر بقيمته يوميًا، ولن تشعر بالحاجة إلى ملء بيتك بكل مادة موجودة في المركز التجاري.



في سنة واحدة يشتري الأمريكيون ما يزيد عن 17 مليار مادة من الملابس. فالأمريكيون يشترون ملابس جديدة كثيرة جدًا، لدرجة أنهم يتبرعون بما يزيد عن 200 مليون رطل من الملابس إلى جيش الإنقاذ. وسرعان ما يتخلصون من أي شيء تالف، لدرجة أن الحكومة الفيدرالية قد أعادت تصنيف موقع آلات الخياطة في قياسها للنمو الاقتصادي من فئة «الملابس والمتابعة» إلى فئة «إعادة الخياطة».

إن الكثيرين منا يراكمون ما يفوق حاجاتنا، لدرجة أننا لا نستطيع

أن نستعمل ما نملكه كله. وفي هذه الحالة ننفق أكثر، لكننا نحصل على الأقل، لأن الأشياء التي نشتريها لا تخدم فعلاً حاجاتنا وأغراضنا. وهناك فئة تتخذ اتجاهًا معاكسًا، فتحجم عن شراء الضروريات؛ فلا تهمل شراء أشياء ذات قيمة لك بصفة يومية لمجرد إظهار اقتصادك في الإنفاق طالما أن الغرض من التوفير هو إتاحة الفرصة لك لشراء ما تحتاج. وبكلمة موجزة: لا إفراط ولا تفريط.



إن تراكُم المواد الاستهلاكية وزيادة كميتها مما يساهم في شعور بالرفاهية الشخصية، إلاَّ إن التركيز على البضائع المادية له أثر آني في الشعور بالسعادة التي تتلاشى بعد ذلك.

56

أنجز شيئًا ما كل يوم

تمر الأيام أحيانًا ولا يبقى شيء عالقًا في ذهنك، ولا تشعر بتحسن ملموس. عليك أن تتأكد يوميًا من أنك تفعل شيئًا ما من أجل أن تحقق أحلامك بصرف النظر عن حجم الجهد الذي تبذله.



سمعنا كلنا بالمثل القائل: «رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة»، لكن الرحلة نفسها تصبح أسهل بكثير إذا تغير المشهد.

فإذا واصلت الحركة، ورأيت أشياء مختلفة تحيط بك فإنك تعرف أنك حقَّقت تقدمًا. وإذا لم تستطع أن ترى التقدم الذي حقَّقته، وإذا كانت كل خطوة تبقيك في المكان ذاته فإنك ستواجه إحباطًا، ولا تشعر بأنك تخطو إلى الأمام.

عليك أن ترى التقدم في كل يوم من أيام حياتك. اسأل نفسك: ما الذي أنجزته هذا اليوم؟ فإن حصلت على جواب، استطعت أن

ترى التقدم الذي حققته في رحلتك، فإن ليومك قيمة وهو يوم جيد.



في دراسة حول طلبة الجامعة تبين أن الأفراد يكونون أكثر سعادة عندما يشعرون أنهم يقتربون من تحقيق أهدافهم. أما الطلبة الذين لا يستطيعون أن يروا التقدم فإنهم أقل شعورًا بالرضا ثلاث مرات ممن يستطيعون أن يروا التقدم.

57

كُنْ مرنًا

عندما نرغب أن نكون بصحبة الأصدقاء والأُسرة، فإننا نريد أن يكون ذلك وفقًا لشروطنا. فإذا رغب كل شخص تزجية العلاقات بهذه الطريقة فلن يكون هناك أحد سعيدًا. وبدلاً من التفكير بما يريده الإنسان فقط عليه أن يفكِّر فيما يريده الآخرون أيضًا، وينظر في أهمية قضاء الوقت معهم. عليك أن تتقبل أن هناك اختلافات بين الأشخاص، وأنك إن كنت مرنًا فإنك ستتمتع بوقتك معهم أكثر، وتشعر أنك أكثر قربًا منهم.



هناك ثلاث شقيقات، دونا وماريا وأبريل، وكل واحدة تريد أن يكون احتفال الأسرة بعيد الميلاد في بيتها. وتبادلن الأدوار على مدى سنوات، حيث يكون الاحتفال في منزل إحداهن كل ثلاث سنوات. بعدئذ رزقت دونا بمولود وأرادت أن تجتمع الأسرة في منزلها كل سنة. وأرادت أن يستطيع ابنها رؤية شجرة عيد الميلاد عندما يستيقظ وأن يقضي اليوم بأكمله في البيت. لكن ماريا اعتقدت أن هذا ليس عدلاً، بل أرادت أن تسير الأمور على وتيرتها كل سنة. أصبحت

ماريا غير مرتاحة في بيت دونا، وأصبحت دونا غير مرتاحة في بيت ماريا. وبقيت أبريل في موقف قلق لعدم قدرتها على عمل شيء باستثناء التضحية بدورها.

في المحصلة كان الصراع قائمًا، لأن الأخوات أردن أن يجتمعن أُسرة متفاهمة متناغمة، إلاَّ أن رغبتهن في البقاء معًا، وفقًا لشروطهن، حال دون لقائهن بسلام..

على الإنسان أن يكون مرنًا، فيضحي بما يعدّه أمرًا شخصيًا كي يحظى بشيء مقبول. وهذا خير من أن يبقى بلا شيء.



يفيد معظم الأشخاص من التغيُّرات البارزة في حياتهم وفي قيمهم على مرور الزمن. فأولئك الذين نظروا إلى هذه التغيُّرات على أنها لا مفر منها، ومالوا إلى توقع إيجابية هذه التغيُّرات كانوا أكثر قناعة بحياتهم من غيرهم بنسبة 35٪.

58

الأحداث مؤقتة

تحدث لنا أشياء سيئة، لكننا عادة لا نشعر بتأثيرها علينا إلى الأبد. الحقيقة هي أن الزمن يشفي الجراح؛ إن خيبة الأمل مهمة وخطيرة، لكن حزنك يمر وتأخذ حياتك منحى جديدًا. لذلك امنح نفسك بعضًا من الوقت.



في اليوم الذي تلا خسارة «دان» في الانتخابات ليصبح عمدة بلدته، شعر وكأنَّ حملاً ثقيلاً من الصخور قد وقع عليه، وشعر بأنه مخفق. وبعد قرابة ثلاثين سنة سئل «دان» عن الأشياء التي وضعت حدًّا له، وهل كانت خيبةَ الأمل التي ألـمَّت به أول مرة؟ فأجاب بالنفي. . وبيَّن أن علاقته بزوجته، وحياته أبًا، والتزامه بالتقدم السياسي؛ كل أولئك جدَّد حياته، وأضاء طريقه، وزرع زنابق الأمل في أعماقه. «إن الحياة ليست ربحًا وخسارة، إنها الحياة كما تعيشها كل يوم».



إن الدراسات التي أجريت على آلاف الأمريكيين تبيِّن أن الأشخاص السعداء لا يتمتعون بمناعة ضد الأحداث السلبية، وبدلاً من ذلك يتصفون بالقدرة على التفكير بأشياء أخرى في أعقاب الأمور السلبية.

59

كُنْ معجبًا بنفسك

إننا بحاجة إلى تعزيز الذات، اعتقاد قوي لا يلين بأنفسنا. كُنْ مستعدًّا للنهوض بنفسك عندما تشعر أنك في الحضيض.



ذهب الشاب إلى مدرسة الألعاب الرياضية، ورأى ورقة ملصقة على الجدار تحوي أسماء اللاعبين الذين يشكّلون فريق المنتخب.

نظر مايكل جوردان، الذي يبلغ الخامسة عشرة من عمره في اللائحة، ولم يعثر على اسمه.

إلاّ أن معظم الخبراء يعدُّونه أفضل لاعب بكرة السلة. وفي الوقت الذي يصل فيه الكثير من محبي هذه اللعبة الصف العاشر يتلقون عشرات الرسائل من مدربي الجامعة سعيًا لتعيينهم في برامجهم. إلاّ أن مايكل جوردان لم يستلم أي رسالة، لأنه لم يكن في الفريق. لقد كان مؤمنًا بنفسه وبقدراته وتدرب وتدرب. وفي العام التالي شكل فريقًا وأصبح هو النجم المتألق.

إن الرفض يقود إلى الإخفاق إذا كنت لا تثق بنفسك. أما بالنسبة إلى من يثقون بأنفسهم فإن الرفض يُعَد تحدّيًا.



إن الميل لتعزيز الثقة بالنفس يحسن من الرضا بالحياة بنسبة 20٪ لكل من الرجال والنساء.

60

التحق بمجموعة

دوِّن قائمة باهتماماتك، فهناك فرصة لأن تجد في منطقتك من يشاركك اهتمامك. فالناس عندما يكونون في مجموعات يطوِّرون علاقات شخصية إيجابية تميل إلى جعلهم يشعرون بالراحة وهم مجتمعون معًا، مما يجعلهم أشدّ تماسكًا وأكثر تحكُّمًا بالأحداث.



بوب شخص يعيش حسب النمط القديم، هوايته العمل بالأخشاب، يعيش في منطقة أيُوا الريفية، أحيل إلى التقاعد وكان يبحث عن أشخاص يشاركونه اهتماماته.

وجد بوب نفسه ضمن مجموعة مهتمة بالأعمال الخشبية، حيث يلتقط الفِكَر، ويتبادل المعلومات، ويتصل بالناس الذين يشاركونه اهتماماته. وسرعان ما بدأ بوب يستقبل رسائل من الأشخاص على امتداد وطنه، يريدون مناقشة هوايتهم، وحقق عددًا من الصداقات.

عندما مرضت زوجة بوب بشكل خطير قال لأصدقائه: إنه

سيكون مشغولاً في رعاية زوجته. وقد حزن أصدقاء بوب وبدؤوا يناقشون فكرة لإحضار هدية الشفاء لبوب وزوجته، وفي النهاية بدأ اثنا عشر شخصًا، متناثرون في مدن عديدة، في العمل على قطع رفوف خشبية، وبينهم الشرطي والمحامي والمهندس.

تمَّ تجميع المشروع من قِبَلِ أحد أعضاء المجموعة، وتمَّ إرسالها إلى بوب في أيُوا.

تأثر بوب بالهدية وسرَّته النيات الطيبة لزملائه في الأعمال الخشبية، وقد شعر بالامتنان لكونه عضوًا في مثل هذه المجموعة الرائعة.



إن العضوية في المجموعات تجعل الأشخاص يشعرون بأنهم أكثر ترابطًا فيما بينهم، وتزيد من الثقة الشخصية والرضا بنسبة 7٪.

61

كُنْ إيجابيًّا

في المنزل أو في مكان العمل، أو بين الأصدقاء لتكن دائمًا الشخص الذي يبعث التفاؤل، وستجد ذلك ينعكس عليك.



إذا كنت تواجه تحدّيًا، سواء تسلُّق جبل أو إنهاء مشروع في العمل، فما نوعية الأشخاص الذين تريد أن يكونوا حولك؟ أهم الأشخاص المتشائمون الذين يذكّرونك باحتمالات الإخفاق، أم المتفائلون الذين يهيئون لك الأسباب التي تدعو إلى النجاح؟

فكِّر في الأشخاص الذين ترغب أن يكونوا حولك. فكِّر في الناس الذين يمثلون المرح إن كانوا قربك. ما الذي يجمع بينهم؟ هل هناك متشائم بينهم يتوقع بشكل دائم حدوث الأسوأ؟ لا. فنحن منجذبون نحو الناس الذين ينظرون إلى الحياة بتوقعات إيجابية.

إن العيش في حياة قانعة هو واحد من التحديات في حياتنا، وأفضل ما نواجه به التحدي هو التفاؤل.



واجَهَ العلماء أوقاتًا صعبة جدًّا في التنبؤ بسعادة الشخص بناء على الأحداث التي عاشها. وأفضل أداء للتنبؤ بالسعادة بديلاً عن الأحداث السيئة أو الجيدة التي تحملها الإنسان في حياته، هي المعتقدات والمقاربات التي يحتفظ بها الإنسان.

62

لا بُدَّ أن تأتي النهاية لكن بمقدورك أن تكون مستعدًّا

إن أحد مصادر القلق عندما نتقدَّم في العمر أنه لن يكون لدينا فرصة لعمل الأشياء التي أردنا أن نعملها دائمًا، أو إنهاء المشروع الذي بدأنا فيه منذ سنوات مضت، أو إصلاح الجدران التي تداعت نتيجة إهمالها. لا تنتظر حتى نهاية حياتك لمعرفة الذي تمنيت فِعْله. فكِّر في هذه الأشياء الآن وافعلها.



يميل الطلاب، في الغالب، إلى المماطلة؛ فلو أسندت لهم ورقة عمل، وحددت شهرين لعمل ذلك، فإن الكثيرين منهم سينتظرون حتى اليوم الأخير ليكثفوا دراستهم ويدوِّنوا الملاحظات، ومن ثم ينتقلون إلى الكتابة. ولا يتم الاستمتاع بلحظة واحدة في هذه العملية. إنه جهد محموم مع اهتمام قليل بالجودة. فالطلاب الذين ينجزون أوراقهم بطريقة آنية، ويتوقعون ما يجب عمله، ويقومون

بالعمل بطريقة منظمة لا يشعرون أبدًا بخروج الأمور عن نطاق السيطرة، ويستطيعون الاستمتاع بذواتهم.

إننا نعيش الحياة مثل ذلك الطالب الذي يكتب ورقة عمل، وهو إما مماطِل أو مخطِّط؛ فالمماطِل لا يستطيع السيطرة على الأمور، وتغدو كل سنة تمر مصدرًا للإحباط.

أما المخطِّط، فإنه ينهي ما يلزم عمله، ويعامل كل سنة تمرّ كعلامة للإنجاز.



تفيد الأبحاث حول كبار السن أن أولئك الذين يشعرون بالراحة، مع تقدمهم في السن، لا يتجاهلون الأمور، ولكنهم يعدون أنفسهم لذلك.

63

إن كيفية رؤيتنا للحياة أهم من رؤيتنا واقع الحياة

ما شكل العالم وما حالته الآن؟ يمكن للعلماء والفلاسفة والملوك أن يقدِّموا حوارًا لا نهاية له حول هذا السؤال. لكن ليس هناك تصنيف للعالم بعيدًا عن التصنيف الذي تحدده أنت.



أجرى العلماء دراسة أبرزوا فيها للناس مجموعة من ورق اللعب، وكان في كل ورقة من هذه الأوراق خطأ ما، شيء مختلف عما هو عادي. كانت ورقة الأربعة سباتي حمراء اللون، وكانت ورقة الخمسة ديناري ذات ستة مربعات، ثم طلب من الناس أن يقولوا ما الذي رأوه؟

فهل كان الناس مندهشين من رؤية هذه الأوراق المملوءة بالأغلاط؟ لم يكونوا مندهشين لأنهم لم يلاحظوا ذلك. وعندما طلب منهم وصف الأوراق التي ينظرون إليها أجابوا أنهم كانوا

ينظرون إلى الخمسة الديناري أو الأربعة سباتي، ولم يذكروا أن الورق كان يحوي علامات مغلوطة.

فلماذا حصل ذلك؟ لأن ما نراه ليس هو ما هو موجود فعلاً، بل ما تبحث عنه توقعاتنا وافتراضاتنا.



إن الأشخاص الذين عاشوا أحداثًا حياتية متماثلة يمكن أن ينتهوا تقريبًا بنظرات متناقضة للقناعة في الحياة. فمثلاً، قام الباحثون بمقارنة الناس الذين تَمَّتْ ترقيتهم في وظائفهم، ووجدوا أنه في الوقت الذي يبتهج فيه بعض الناس بهذه المناسبة يندب الآخرون حظهم على المسؤولية المضافة إليهم. فمضمونات الأحداث الحياتية هي مسألة وجهة نظر.

64

لتكن الورقة والقلم في متناول يدك

غالبًا ما يشعر الناس بالإحباط نتيجة عدم قدرتهم على تذكُّر فكرة جيدة خطرت ببالهم في الأسبوع الماضي، أو حلم مشوق حلموا به في الليلة الماضية. فالذين يحتفظون بدفاتر ملاحظات يشعرون أنهم يتحكمون بالأمور، ولا يفوتهم من الفِكَر إلاَّ النزر اليسير.



إيملي كاتبة طموح، وهي تدوِّن الأشياء دائمًا على الورق. وحتى عندما لا تجد ورقًا لتكتب عليه تسعى لإيجاد مغلفات، أو أي شيء يمكن أن تستعمله، أو مناديل أو ورق مقوّى لتدوِّن ما يخطر على بالها من فِكَر. فهل تعمل ذلك لأنها تنسى بشكل خاص؟ لا. بل لأنها واقعية بدرجة كافية، ونظامية لدرجة أنها تعرف أن الإنسان تصادفه عدة فِكَر في اليوم يصعب معها تذكُّرها جميعًا أو معظمها. فالفِكَر الجيدة تحوم في عقولنا، ويسهل أن تتطاير إلى خارج مخيلتنا. والكتّاب الذين يقرون بذلك يحملون دفتر ملاحظات كي يدوِّنوا أفضل

خواطرهم على الورق. وليس معنى ذلك أن تكون كاتبًا من أجل أن تصادفك هذه الخواطر الجيدة. احتفظ بدفتر الملاحظات والقلم في متناول يدك، وسيكون بمقدورك أن تحتفظ بهذه الفِكَر العائمة.



في الوقت الذي تساهم فيه الأنشطة الهادفة في السعادة تتسبب الفِكَر والفرص الضائعة في الإحباط. والناس الذين يشعرون أن أفضل خواطرهم تفوتهم أقل قناعة بحياتهم بنسبة 37٪ عن غيرهم من الذين يحتفظون بما يخطر بأفكارهم.

65

ساعد الشخص الذي يحتاج إلى مساعدة بسيطة

إن تقديم المساعدة مربح. لذلك عليك أن تستغل الوقت للاهتمام بما يحيطك وتقدِّم المساعدة التي تستطيع أن تقدِّمها. ويمكن أن تكون هذه المساعدة، ببساطة، عادة إبقاء الباب مفتوحًا للشخص الذي يأتي من بعدك، وهي إيماءة تدل على المودَّة التي تجعل شخصًا آخر يشعر بشعور أفضل، ويجعلك تشعر بالرضا عن نفسك.



انتقلت ستاسي إلى الوسط الغربي من الشمال الشرقي للولاية، وسرعان ما لاحظتُ أن الناس في الوسط الغربي يتمتعون بعادة كونهم سائقين مهذبين. فلو كنت في مأزق للخروج من موقف سيارات مع جود موكب سيارات طوله ميل أمامك على الطريق الرئيس، فإن ا ـاس قد تعوَّدوا أن يقفوا، ويفسحوا لك مجالاً للخروج من الـ قف. وكي تسير على نهجهم، فإن ستاسي اكتسبت عادة السماح

للسيارات للخروج عندما يكون السير مزدحمًا، وأحبَّت ستاسي هذه الطريقة الودود في الحياة، وسرعان ما تلقَّت مثالاً مثيرًا لقيمته. فبعد أن سمحت لإحدى السيارات بالمرور من أمامها، كان لا بد لستاسي من أن تتخذ أقصى جانب الطريق بسبب ظهور صوت غريب في سيارتها. السائق الذي أعطته فرصة المرور رآها تتخذ جانب الطريق، فتبعها وسألها إن كانت بحاجة إلى مساعدة. وبعد تفحص موجز تبيَّن أن الوقود قد نفد من سيارتها، فقام بتزويدها بوقود يكفي لتوصيلها إلى محطة الوقود، وأخبرها عن ظرف الناس في هذا الجزء من البلد. بعدئذ أعطته رقم هاتفها ليتزوجا بعد ذلك بسنة واحدة.



تبيِّن الدراسات أن القناعة والرضا بالحياة مما يزيد حبك للآخرين بنسبة 24٪.

66

احذر النقد القاسي للأسرة والأصدقاء

إننا نعتمد على المقرَّبين منا من أجل الدعم. ويمكننا أن نتقبَّل كلمات ناقدة من غير المقرَّبين منا، لأننا نعتقد بأنهم لا يعرفوننا حق المعرفة، ولا نقول: إن ذلك بسبب عيب فينا. إلاَّ أن الكلمات الناقدة من أصدقائنا وأسرنا تجرحنا في الأعماق. حاول أن تتلافى إلقاء اللوم على هؤلاء المقرَّبين. وعليك أن تحبهم من أجلهم. فإذا كان لا بد من قول شيء، فليكن ذلك بطريقة بنَّاءة، واجعل من نقدك عاكسًا لحبك واحترامك لا لخيبة أملك.



«حسنًا. لقد كان هذا شيئًا غبيًّا» قالت أم كارول لابنتها عندما شرحت الأخيرة لها كيف فقدت ملفًّا في العمل، وأغضبت بذلك رئيسها. غباء. انطلقت الكلمة من فم والدتها مثل صفعة. لم ترغب في أن يغضب رئيسها في العمل منها، لكن قول والدتها لها ووصفها بالغباء كان مؤلمًا. غباء كلمة شائعة ذات معانٍ متعدِّدة؛ ولربما قصدت والدة كارول أخف المعاني الممكنة، ولكن حتى في هذه

الحالة وخلال الحديث مع شخص ما، وبخاصة شخص مقرَّب، عليك أن تفترض أن كلماتك ستؤخذ بأقوى المعاني وأقلها إيجابية.



إن العدوانية واللوم في الخلافات يقلِّلان الرضا في العلاقات بنسبة 70٪ تقريبًا.

67

بعض الناس يحبُّون الصورة الشاملة، وآخرون يحبُّون التفاصيل

عندما تنظر إلى كشف حساب المطعم يمكنك أن ترى المجموع المستحق دفعه، أو يمكنك أن تركِّز على كل بند مدرج فيها. والحياة هي الشيء ذاته. يمكنك أن تفكِّر في مجموع ما أنجزته، أو أن تفكِّر في القصص الآنية لحياتك. وعليك أن تتبنَّى التفكير الذي يجعلك أكثر رضا، فإن رأيت أن الأمور سارت بشكل جيِّد على الرغم من وجود مطبات في الطريق، ففكِّر في الصورة الشاملة. وإذا كنت غير واثق في النتيجة التي ستؤول إليها الأمور، ولكنك تعرف أن حياتك قد طبعت بلحظات من السعادة الغامرة والسرور، فعليك أن تركِّز على التفاصيل.



كان الوقت بعد ظهيرة يوم السبت، وهناك شخصان يعيشان متجاورين في بيتين متماثلين بالمساحة والقِدَم. أحدهما جالس في الأرجوحة، والآخر يتصبَّب عرقه في الشمس يدهن جدار بيته؛

فالشخص الذي يجلس في الأرجوحة يشعر بالراحة والسعادة، ويعلم أن بيته باقٍ على مدى عدة سنوات يأويه هو وأسرته، وجاره سعيد أيضًا، لأنه يعتقد أن جدار منزله سيبدو أنيقًا بقليل من الدهان، ويشعر بالرضا عن جودة الباب الخلفي الذي دهنه في الأسبوع الماضي. أحدهما يحصل على الرضا من الصورة الشاملة، والآخر من التفاصيل. لكن المهم هو أن النتيجة واحدة.



يرى الباحثون أن من الطبيعي أن نعيش السعادة ناجمة عن الأحداث التي نمر بها، أو نعيش الأحداث حالة ناجمة عن السعادة. فكلا النمطين شائع.

68

افعل الأشياء التي تجيدها

إننا بحاجة لأن نشعر أننا أكفياء. لذلك عليك أن تتولى مسؤوليات في مجالات تتفوّق فيها سواء كان ذلك في الطبخ أو الزراعة أو المحاسبة، واطلب المساعدة حيثما تبذل العناء في ذلك.



لاحظ الباحثون في ولاية بنسلفانيا نزعة غريبة في درجات الطلاب. ففي الأقسام التي فيها دورات إلزامية أقل نرى الطلاب يحصلون على درجات أعلى بشكل عام. وفي البداية افترض الباحثون أن ذلك بسبب أن الطلاب اختاروا أسهل المواد المتوفرة. بعدئذ اكتشفوا أن الطلاب حصلوا على علامات أعلى في المواد الاختيارية والإلزامية. استنتج الباحثون السبب الجذري الكامن وراء ذلك، وهو أنه نظرًا لحرية الاختيار للمواد، فإن الطلاب كانوا يميلون إلى اختيار مواد موضع اهتمامهم وبمقدورهم أن يحققوا فيها أداءً جيِّدًا. لكن الأهم من ذلك فإن الأداء الجيِّد في هذه المواد الاختيارية قد حسَّن

أداءهم في المواد جميعها، لأن العادات الإيجابية التي خلقها النجاح في المواد الاختيارية قد انتقلت إلى المواد الإلزامية.



من هم الأكثر سعادة، الآباء القابعون في المنازل أم العاملون خارج المنزل؟ في الدراسات المقارنة لهاتين المجموعتين وجد الباحثون السعادة في كلتا الحالتين، حيث شعر الإنسان بالكفاءة فيما يعمله.

69

عليك بزيارة جيرانك

إننا لم نعد نعيش في زمن نعرف فيه الجيران كلهم ونعدهم أصدقاء. فهناك عدد مذهل من الناس لم يسبق لهم أن تحدَّثوا مع جيرانهم، وبعضهم لا يستطيع أن يميِّزهم من بين مجموعة من الناس. لذلك عليك أن تقدِّم نفسك للجيران أو تدعوهم إلى فنجان قهوة. فالجيران لا يمثلون مصدرًا كبيرًا محتملاً من الصداقة، بل يجعلوننا نشعر بمزيد من الراحة في منازلنا التي يقضي معظمنا غالبية وقته فيها.



يتم بناء منازل جديدة في البلد بمزايا جديدة مذهلة. وجاء في تقرير الرابطة الوطنية للبنائين أن المساحة التي كانت مخصَّصة لغرفة المعيشة أصبحت تستعمل هذه الأيام لبناء شرفة أمامية مسقوفة. فالمهندسون المعماريون والبناؤون ومخططو المدن يرون في الشرفة الأمامية علاجًا للمسافة الاجتماعية غير السعيدة وغير المريحة التي تميِّز الكثير من الضواحي. فكثير منا لا يعرف من هم جيرانه، وغالبًا لا تعرف أي شيء عنهم على الرغم من الحقيقة بأن هناك شيئًا بالغ

الأهمية نشترك فيه، ألا وهو الضاحية التي تجمعنا، والأشياء المحيطة بنا، والمكان الذي نبدأ فيه يومنا وننهيه.

فالشرفات الأمامية تمثل عودة إلى الماضي، لأن معظمنا يترقب الفرصة للخروج من مدخل المنزل والالتقاء بالناس في الشارع.



إن التفاعل الاجتماعي الأوسع يمكن أن يزيد من السعادة بنسبة 30٪ على الغالب.

70

ابتسم

إن ابتسامتك تسعد الآخرين، وهي سبب في سعادتك أيضًا.



إذا تمكَّنت من عمل شيء من شأنه أن يسعد الآخرين ولا يكلفك مالاً ولا وقتًا أتفعله أم لا؟ وإذا كان الشيء ذاته يجعلك سعيدًا أيضًا أتفعله أم لا؟ فما ذلك الشيء السحري الذي يضيء يومك وأيام من حولك ولا يكلفك شيئًا؟ إنه الابتسامة.

حدَّد العلماء في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو تسعة عشر نوعًا من الابتسامة، كل منها تستطيع أن توصل رسالة سعيدة، تواجه على الأغلب بابتسامة مماثلة.



في دراسة حول الكبار من مختلف الأعمار، تبيَّن أن هناك ميلاً

لدى الأشخاص لتقليد تعبيرات من هم حولهم. بمعنى آخر فإن الوجوه الحزينة تقود إلى وجوه حزينة أكثر، والوجوه المبتسمة تقود إلى الابتسام والسعادة.

71

لا تتقبَّل الصور التي ينقلها إليك التلفزيون عن العالم

لو أنك شاهدت التلفزيون لأي فترة زمنية، وسواء أرأيت الأخبار أم رأيت عرضًا رئيسًا، فإنك لا محالة ستصل إلى نتيجة أن كل شخص إمَّا أن يكون غنيًّا جدًّا، أو يكون على وشك الموت ميتة مفجعة دامية. هذه الصور تؤثر فينا أكثر مما نعلم؛ فنحن نخشى أن تحصل معنا الأحداث المرعبة التي نشاهدها في التلفزيون وعندها نشعر بالإحباط. لذلك عليك أن تفصل بين ما تشاهده وبين ما تعرف أنه حقيقي. عليك أن تبني توقعاتك على الحقيقة لا على التلفزيون.



عاشت قبيلة غونيشين على مدى آلاف الأجيال في شمال ألاسكا في عزلة تامة تقريبًا عن الثقافة الخارجية. وكان أعضاء القبيلة مكتفين ذاتيًّا، يعيشون تمامًا على مهارات تعلَّموها من آبائهم وأجدادهم. في سنة 1980م، حصل أحد قادة القبيلة على جهاز تلفزيون. وعدَّ أفراد

القبيلة ذلك الحدث بداية للإدمان. وسرعان ما تم تجاهل العادات الوطنية نتيجة تزايد وقت مشاهدة التلفزيون. إذ قال الباحث عن تجربة القبيلة: «بالنسبة لهؤلاء المواطنين: حالهم حال أي شخص آخر، فإن التلفزيون يمثل غاز أعصاب ثقافيًا، فهو بلا طعم ولا رائحة ولا ألم، ولكنّه قاتل».

فما الذي حدث لتقاليد غونيشين التي دامت آلاف السنين؟ حسبما قال أحد أفراد القبيلة: «لقد جَعَلَنا التلفزيون نتمنى لو كنا شيئًا آخر. لقد علّمنا الجشع والهدر، والآن ذهب كل شيء عشناه في الماضي».



إن التلفزيون يغيّر نظرتنا إلى العالم، ويمكن أن يشجّعنا على التوَصُّل إلى استنتاجات غير واقعية جدًّا وضارَّة، تخدم عدم رضانا بالحياة، وتقلّله حتى نسبة 5٪.

72

يتوفَّر لديك خيار دائمًا

تذكَّر أنك لست مرغمًا على عمل أي شيء. بإمكانك أن تختار فِعْلَ أيِّ شيءٍ تراهُ مهمًّا بدرجة تضمن جهودك. فلا تعدُّ مسؤولياتك مثقلة للكاهل ولا يمكن تلافيها. عليك أن تفكِّر بالنتائج الإيجابية لأعمالك، والأسباب التي تدعوك للذهاب إلى العمل، والأسباب التي تبقي من أجلها على أمورك المنزلية.



كم مرَّة تَذَمَّرْتَ داخل نفسك: «لماذا يجب عليَّ أن أفعل هذا؟». فهل تُصَدِّق أنك غير ملزم بفعله أبدًا؟ طالما أنك لست داخل سجن، فإنك غير ملزم بعمل أي شيء. بل تختار الذي تريد أن تفعله.

وقد تتساءل: «ما الفرق في ذلك؟ أيجب عليَّ أن أكوي الملابس، أم أن أمامي الخيار لكيِّ الملابس؟ فكلتا الحالتين تنطوي على عمل».

هناك فرق هائل. إنه الفارق بين عمل شيء، لأن له قيمة مهمة

بالنسبة إليك، وعمل شيء تكون أنت مرغمًا على عمله. فعمل الكيّ هو خيار أمامك، تتخذه لأنك تعير اهتمامًا وقيمة لكونك نظيفًا وتظهر بمظهر لائق، أو أنك تقوم بالكيّ لأفراد أسرتك لأنك تحبهم.

وفي كل مرَّة نقوم فيها بعمل الكيّ نشعر بأننا نريد ذلك. فهل هناك أحد يرغمنا عليه؟ لا. فعندما ترى الخيارات كلها أمامك يمكنك أن تتخذ قرار الاختيار الذي تريد.



في المقابلات حول مستويات القناعة بالحياة، تبيَّن أن أولئك الذين عبَّروا عن شعور بالاستقلال الذاتي واتخاذ قراراتهم بأنفسهم كانوا يشعرون بالقناعة ثلاثة أضعاف ما يشعر به أولئك الذين كانوا على النقيض.

73

كُنْ مقبولاً

اجعل من التعامل معك أمرًا سهلاً على الآخرين. فلا تَكُنْ غاضبًا أو مقاطعًا للآخرين لمجرَّد أنك تستطيع أن تكون كذلك.



في صبيحة يوم السبت، ذهب فرانك ليلعب الغولف مع صديقه مارك، وقال لزوجته ميشيلا إنه سيعود إلى البيت حوالى الساعة الثانية. وبعد لعب الغولف طلب مارك من فرانك أن يساعده على نقل بعض الأثاث في بيته. وبعد أن تمَّ ذلك، دعا مارك صديقه فرانك لتناول شطيرة، وسرعان ما انقضت فترة الظهيرة. نظر فرانك إلى ساعته وهو يقود سيارته متجهًا نحو المنزل، وذهل ليرى أن الوقت قد تجاوز الخامسة. ولم يتصل بميشيلا معتذرًا عن تجاوز الموعد، فجُنَّ جنونها. فكَّر بما تكون قد وضعت من خطط وها هوذا قد تأخر عدة ساعات، وهذا من شأنه أن يقود إلى جدال، وعندها يتم القضاء على الليلة بكاملها وإفسادها.

دخل فرانك إلى المنزل يفكِّر في الأعذار الممكنة، ولكن بدلاً من ذلك اعتذر، واقترح عشاء. عندها ابتسمت ميشيلا، وقبلت العرض، واستفسرت عن يومه، واستمتع الاثنان بذلك المساء.



وجد الباحثون أن وجود طريقة إيجابية نحو من هم حولنا هي من أهم المؤشرات على القناعة في الحياة، وأننا . بعيدين عن هذه الطرق . أقل احتمالاً للشعور بالسعادة بنسبة النصف .

74

لا تتجاهل جانبًا واحدًا من جوانب حياتك

إننا نشعر عادة بسعادة عندما تكون جوانب حياتنا كافة متناسقة بشكل جيِّد أكثر من اهتمامنا بأن جانبًا واحدًا تام في حين أن كل شيء آخر متداعٍ.



لاحظ الطريقة التي تتخذ فيها بعض المؤسسات قراراتها. فهي تتخذها ضمن وحدات منفصلة بدلاً من التفكير في المؤسسة بشكل عام.

تقوم الجامعة بتخصيص حجرة فصل في الدور الأول لامتحان صباحي نهائي، في الوقت الذي يقص فيه المكلفون بالصيانة الأعشاب في المنطقة بمحاذاة النوافذ. فلماذا؟ لقد اختار عميد الجامعة حجرة الفصل لأنها كانت الحجم المطلوب بالدقة، في حين أن عمال الصيانة قد تمَّ إرسالهم من قِبَلِ مديرهم، لأن الجو أكثر

برودة في الصباح، وكان من السهل أن يعملوا في الخارج في هذه الفترة.

فماذا كانت النتيجة؟ إن المهمتين متضاربتان، وكلتيهما لن تنجح. فالامتحانات ستكون متقطعة بالأصوات، وفي النهاية توقف قص الأعشاب في الساحة قبل الانتهاء منه لتفادي إزعاج الطلاب.

ومع ذلك فإن هناك ميزة في المؤسسة؛ هي معرفتك بكل ما يتعلّق باحتياجاتك وأولوياتك. إن مهمتك هي أن تستحضرها جميعًا. على قَدَمِ التساوي. عندما تتابع أهدافك.



في دراسة حول مجموعة كبيرة من الطلبة، وُجد أن أولئك الذين يربطون بين تحقيق هدف معيَّن بوضعهم الشامل، كانوا راضين بحياتهم أكثر بنسبة 19٪.

75

استمع إلى الموسيقى

إن الموسيقى توصلنا إلى عدة مستويات، وموسيقانا المفضَّلة تنقل أرواحنا إلى مكانها المفضَّل.



هل تعلم ما الذي حدث عندما وضع الأساتذة موسيقى موزارت للطلاب أثناء أدائهم لسلسلة الامتحانات؟ كان أداء الطلبة أفضل؟ فلماذا حدث ذلك؟ لأن العلماء وجدوا أن الموسيقى تحفِّز عقولنا.

وعلى عكس ما أفادت به بعض التقارير بأن هذا التأثير يحصل بدرجة رئيسة مع الرُّضَّع. فالبحث الأساسي يفيد بأن للموسيقى تأثيرًا إيجابيًّا على أية فئة من مختلف الأعمار؛ فالموسيقى تثير عقولنا وأحاسيسنا، سواء كنا فرادى أو مجتمعين، ومهما كان تعدادنا.



لقد وجد لدى الأشخاص الذين يستمعون لموسيقى اختاروها بأنفسهم أن لها أثرًا إيجابيًا عليهم بنسبة 92٪. فالإثارة والسعادة ردًّتا فعل طبيعيتان للموسيقى.

76

لتكن أهدافك مرشدة لك

عندما تختار أهدافًا معقولة وذات معنى ومتوازنة عليك أن تتابعها بجوارحك كلها.



تصوَّر نفسك في مطبخك على وشك عمل شيء عظيم. فهل تقضي ساعات تتناول كل مادة في الخزانة وكل طعام في الثلاجة، وتصبها كلها في صحن واحد، وتخلطها، وتخبزها، ثم تضعها على طاولتك؟ لا شك أن النتيجة هي كومة هائلة من النُّفايات غير المأكولة، رغم أنك بذلت مجهودًا كبيرًا بثمن باهظ.

فماذا لو اتَّبعت، بدلاً من ذلك، وصفة بدقة وذهبت إلى مخزن مواد غذائية لتشتري الذي تحتاجه فقط، ووضعت الكمية الصحيحة للمكوِّنات الصحيحة، وطبختها حسب التعليمات؟ عندئذ ستنتهي بما تريد بالضبط. والحياة تسير بالطريقة نفسها.. إنها لا تأخذ كل شيء

تملكه، لتنتهي به إلى حيث تريد.. بل يلزمك خطة وصبر من أجل تتبُّع الخطوات اللازمة.



في المقابلات المتواصلة مع مجموعة من المحامين لوحظ انتقال الأهمية من الحياة المهنية إلى الحياة الأُسرية. ونتيجة لذلك، فإن الذين لاحظوا ذلك أعادوا تنظيم أولوياتهم وفقًا لذلك، وهكذا كانوا راضين عن حياتهم بنسبة 29٪ أكثر من غيرهم.

77

استعمل وظيفتك بطريقة إيجابية

إن العمل يمنحنا في أفضل حالاته شعورًا بالهدف، ويعزِّز من تقديرنا لحياتنا خارج مكان العمل. لذلك عليك أن تقدِّر كل ما تمنحك الوظيفة إياه، وهي ستساعدك في تقدير المهم فعلاً.



لدى مدينة وسكنسون برنامج جديد يوفِّر لجميع العاطلين فرصًا للعمل. فهل تعلم ما الذي يحبه الناس الذين يحصلون على العمل بعد أن يتم توظيفهم من جديد؟ إنه ليس المال بل احترام الذات. فهم يرون في الوظيفة فرصة لإظهار مسؤوليتهم وقدراتهم واعتمادهم على الذات، ويجدون أن العمل يجعل الأمور كلها واضحة لا للآخرين فقط، بل لأنفسهم أيضًا. عليك أن تستعمل وظيفتك لا على أنها حكم قضائي أو عقاب، بل فرصة للتفاخر، ثم بيِّن لنفسك ما الذي تستطيع أن تفعله.



أظهرت دراسة على ما يزيد عن 1500 حالة، أن العمل خارج المنزل يزيد من رضا الحياة بنسبة 5٪ ويسهم في شعور بالمساواة في الأسرة.

78

كُنْ حريصًا على المرح

عليك أن تخصِّص بعضًا من الوقت يوميًّا للمتعة والبساطة والضحك.



انظر إلى الأطفال وهم يركضون في الساحة، وسرعان ما يقودك تفكيرك للقول: «إنهم يستمتعون بكثير من المرح، فلماذا يتم هذا». والسؤال الأفضل هو: لماذا لا تستمتع أنت بالمرح؟ فالأطفال يركضون ويلعبون كما لو كان ذلك غريزيًّا، ولا يتساءلون فيما إذا كان يجب عليهم أن يلهوا، فهم يخرجون ويفعلون ذلك. أما الكبار فلديهم مسؤوليات، وهم جادُّون. اطلب من أحد الأصدقاء أن يشاركك في اللهو، وربما تسمع منه: «ليس لديَّ وقت لذلك». تخيَّل لو أنك سألت طفلة إذا كانت تحب الذهاب إلى حديقة الحيوان، وأجابت: «سأخبرك فيما بعد، فأنا مشغولة الآن»؟! في بعض الأحيان نجد أن الأطفال يعرفون أكثر منا. إن ممارستنا للهو وتخصيص جزء من الوقت للبساطة والسعادة المحض جزء حيوي من الحياة اليومية.



إن المرح أحد العوامل الخمسة الأساسية التي تؤدي إلى العيش بقناعة. فالأشخاص الذين يقضون وقتهم لمجرَّد اللهو يشعرون بالسعادة بنسبة 20٪ يوميًّا، وتزداد هذه النسبة لتصل إلى 36٪ يشعرون بالسعادة مع تقدُّم مراحل حياتهم.

79

عليك أن تؤمن بالعدالة المطلقة

من الواضح للجميع أن هناك مشكلات عديدة في العالم. ولكن لنستمد الراحة من الفكرة القائلة: إن الخير يسود في النهاية. وسواء أكنت تركِّز على نظام العدالة الجنائية أم على نظام روحي، فعليك أن تدرك أن من أساؤوا للعالم سيدفعون الثمن يومًا ما.



كان «جُون لِيسْت» شخصًا لطيف الخلق وذا شخصية غير لافتة للنظر، وهو من النوع الذي إن صادفته في الشارع لا يوحي لك بأي فكرة. ذات يوم عرض التلفزيون قصة عن «جُون لِيسْت». فمنذ عدة عقود اقترف هذا الإنسان جريمة شائنة وقتل أُسرته، وبدأ حياة أُخرى، واختفى عن الأنظار عدة عقود من الزمن.

فهل «نجا بجريمته» طوال هذه السنوات؟ نعم.. بالتأكيد لم يكن في السجن.. لكنه وَصَفَ أخيرًا جهنم التي عاشها وهو بانتظار اكتشاف أمره وانهيار عالمه الجديد في كل لحظة.



بصرف النظر عن التجارب التي يعيشها الأفراد، سواء أكانوا ضحية لجريمة، أم عرفوا شخصًا مقربًا عاش تلك التجربة، فإن من يعتقدون أن العالَم عادل بشكل مطلق، يحافظون على مستوى عَالٍ من الرضا بنسبة 13٪ أعلى من غيرهم.

80

عليك بالعيش مع الذكريات الإيجابية

فكِّر في الأوقات السعيدة التي عشتها، أو عاشتها أُسرتك وأصدقاءك معًا. إن تذكُّر سعادة الماضي لها قدرة قوية لجلب السعادة للحاضر.



جاء «نيل» على ظهر قارب عندما كان في الرابعة عشرة من عمره وحيدًا إلى بلد، لم يكن يعرف فيه أي شخص، وعمل في وظيفة متعدِّدة المهام لدى عمدة مدينة صغيرة في الساحل الشرقي (للولايات المتحدة)، وكانت تلك مهمة سياسية في العهد الماضي. وكان يبدو أن العمدة يُسَيِّر الأمور كافة في المدينة. اعتاد «نيل» أن يسرد لحفدته القصة تلو الأخرى عن رحلته لأمريكا والسنوات الماضية التي عمل فيها لدى العمدة. والقصة التالية هي المحبَّبة ل-«نيل»: كان «نيل» يسير في المدينة يرتدي بِذْلَة مهترئة أقل من مقاسه بمقاسين. رأى العمدة «نيل» وهو يَمُرُّ من جانبه، وسأله إلى أين هو ذاهب؟ وأفاد «نيل»: إنه كان متجهًا نحو الكنيسة، وكان على وشك الزواج. نظر

العمدة إليه من أعلى إلى أسفل وقال: «يجب أن ترتدي ملابس مناسبة للزواج». شعر «نيل» بغصَّة، وقال للعمدة: إنه لا يمتلك نقودًا كافية لشراء ملابس جديدة. عندها قال له العمدة: إنه سيرتدي اليوم أفضل ملابس يرتديها أي شخص في المدينة، وأرسله فورًا إلى الخيَّاط. إلاَّ أن محل الخيَّاط كان مغلقًا. أرسل العمدة رجال الشرطة إلى الخيّاط الذي حضر على الفور امتثالاً لطلب العمدة. جَهَّزَ الخيَّاط مجموعة ممتازة من الملابس ل«نيل» ولم يطلب منه مالاً.

منذ ذلك الحين لم يشعر «نيل» بالكسل ولا الملل من تذكُّر الافتخار والدهشة من ذلك اليوم، مما رآه من لطف العمدة وعدم شعوره بالحرج أمام عروسه، بصرف النظر عن عدد المرّات التي روى فيها هذه القصَّة، لأنها كانت تجلب له شعورًا بالدفء من الداخل.



عندما يلجأ الأشخاص عن قصد إلى تذكُّر ماضيهم، فإن ما يزيد عن 80٪ منهم يميلون إلى التركيز على الذكريات الإيجابية.

81

كُنْ حيَّ الضمير

أَنْجِزْ ما تبدأ به، واهتم بما تعمل، واعمله بشكل جيد. وعلى الرغم من أن كونك حَيَّ الضمير ليس أمرًا سهلاً كالإهمال، فإنك تشعر برضا أكثر عن نفسك عندما تعمل شيئًا جيِّدًا.



يحب أهالي منطقة جنوب غربي فلوريدا، رواية الجسر الذي لا يقود إلى اتجاه. إذ صمّم المهندسون أكبر جسر في الولاية. ونظرًا لكبر هذا الجسر، كان لا بد من بنائه بدءًا من الجانبين باتجاه منطقة الوسط. إلا أن المشكلة هي أنهم عندما وصلوا إلى الوسط، وجدوا أن الجانبين لم يتلاقيا، إذ كانا على بعد قدمين. لقد دفعوا ملايين الدولارات، وقضوا آلاف ساعات العمل، ولم يكن هناك جدوى من العمل كاملاً. فهل تعلم ما الذي فعلوه؟ لقد بنوا جسرًا ثانيًا جديدًا.

هناك قول قديم مأثور، ولكنه لا زال سائدًا. هناك طريقتان لعمل أيّ شيء: تَأَنَّ واعمله بشكل صحيح، أو قُمْ بالعمل على عجلة، ولن تنتهي منه أبدًا.



تبيَّن دراسة عن الكبار، أن الميل نحو الانضباط والتأني وأداء الواجب ذو تأثير إيجابي على السعادة بنسبة 18٪.

82

لا تركِّز على صراعات خاسرة

تقدَّم ولا تتوقف، فالمشكلات التي تَسْتَهلك وقتك وطاقتك لِحَلِّها يجب أن تكون مهمة وقابلة للحل. وإلاَّ فإنه خير لك أن تنتقل إلى الأشياء التي يمكن أن تغيِّرها.



تقول الخرافة: إنه قُدِّر على «سيسيفوس» أن يؤدِّي مهمَّة لا نهاية لها، تتمثل في دفع صخرة ضخمة إلى قمَّة التل، وقبل أن تصل إلى القمة يفقد توازنه وتتدحرج الصخرة إلى الأسفل. ويعود سيسيفوس إلى دفعها إلى الأعلى مرة ثانية، ثم تنحدر إلى الأَسفل. بطبيعة الحال لم يكن هناك هدف. لقد كان ذلك كالحكم بالإعدام.

وبعضنا يتعامل مع تناقضاته وإحباطاته كما لو كانت صخرة سيسيفوس. فنحن ندفع وندفع وندفع، ولا نرى أنه لا طائل وراء ذلك، على الرغم من أن جمال الحياة الحقيقية هو أن صخورنا من عمل أيدينا، وأنها ستنتهي المهمة الشاقة لو أننا توقفنا عن الدفع.



يعيش الكثيرون من الناس في صراع إزاء موازنة وقتهم بين العمل والمنزل. وتبيِّن الدراسات أن الناس الذين يريدون أن يقضوا وقتًا أطول في كلا المجالين يصلون إلى نتيجة، هي فقدان متناقص بالشعور بالرضا في العمل والمنزل. أما الذين يدركون أن وقتهم المحدود يمثل صراعًا بلا حَلٍّ جاهز، فإنهم يشعرون برضا أكثر عن أنفسهم بنسبة الربع من أولئك الذين لا يتوفر لهم هذا الإدراك.

83

استمتع بما هو عادي

أنت تعمل أشياء لا حصر لها في يومك، يمكن أن نطلق عليها أعمالاً رَتِيْبَة، ويمكن أن نعيد تسميتها على أنها ممتعة. إن أخذ الكلب في نزهة المشي شيء يجب عمله. نعم، ولكنك في مسيرتك مع الكلب تقوم برياضة مفيدة. وتحصل على فرصة للتفكير وفرصة مقابلة جيرانك.



نحن نعلم أن معظم الأيام هي أيام رَتِيبَة. وحياتنا تشتمل بأيام بارزة تبقى معنا مُدَّة حياتنا مثل احتفالات الأسرة أو الانتصارات الشخصية. ولكن سيكون كل يوم في السنة. على الأغلب. عاديًا خاليًا من أيّ شيء مثير.

ومع ذلك فإن هذه الأيام العاديَّة تحتوي على الكثير من الفرص للاستمتاع، ولا نفكِّر في الكثير منها أو حتى نقدِّرها. فكِّر ولو للحظة، كل يوم، في الأشياء المُمْتِعَة البسيطة في حياتك اليومية.

انظر إلى «لوني» مثلاً الذي احتفل مؤخرًا بعيد ميلاده الـ 103، إذ

جلس على كرسي في الردهة الأمامية لمنزله، يتأرجح على كرسيه، وعندما سأله المراسلون عن شعوره في هذا اليوم الخاص قال: إنه يشعر بالروعة، لأن كل يوم كان يومًا خاصًّا بالنسبة إليه.



في دراسة جَرَتْ على ما يقارب ثلاثة عشر ألف شخص، صنف 6٪ من هؤلاء الأشخاص رضاهم بالحياة بما لا يزيد عن «جيد إيجابي».

84

لا تركِّز على مآسي العالم، بل ركز على آماله

تحصل أُمور مأساوية كثيرة في عالمنا، ولكن بدلاً من التركيز على هذه المآسي يجب أن نتطلع إلى المستقل. فكِّر في احتمالات العالم، فلربما يحمل المستقبل في طياته علاجًا للأمراض ونهاية للعنف ونهاية للفقر والجوع.



أراد مجلس كشَّافة البنات في سان جاسنتو (الولايات المتحدة) أن يقوم بعمل مرح ومثير، ويجمع الأشخاص في مجتمع المجلس، وقرّر أن ينشيء أوسع دائرة للصداقة في العالم، دائرة من الناس الذين يتماسكون في احتفالات المجتمع.

دعت الكشافة البنات المحلِّيات المقيمات للانضمام إليهم، وفي صبيحة أحد أيام السبت وفي حديقة ترفيه مجاورة أنشؤوا دائرتهم. وشارك عمدة هيوستن بالإضافة إلى 6243 شخصاً في هذا الحدث،

وقد امتدت الدائرة إلى ما يزيد عن ميل عندما أمسك الأشخاص بعضهم بأيدي بعض للاحتفال برسالة، مفادها: «الصداقة تهزم الحقد». قالت إحدى قادة الكشّافة البنات: «إن أحداث ذلك اليوم تهدف إلى تعليم البنات والكبار أن كل شخص شيء مهم، وأن نقيّم الفروقات بين أنفسنا».

وكما شرحت إحدى بنات الكشّافة البالغة التاسعة من عمرها: «مِنَ المهم أن نكون أصدقاء للجميع، لأنك قد تجرح مشاعر شخص ما».



هناك تسعة من بين عشرة أمريكيين قلقون ومضطربون على جوانب العالم والمجتمع، والفرق بين من هم أكثر سعادة أو أقل هو ما يفعلونه إزاء هذا القلق. فالأقل سعادة ينغمسون في المشكلات التي يرونها؛ في حين أن الأكثر سعادة يركِّزون على التحسينات المحتملة في المستقبل.

85

ليكن لديك هواية

إن الهوايات مصدر دائم للاهتمام وتوفر مكونين حيويين في الحياة وهما: التوافق واللهو.



إيليزا تجمع الكتب القديمة، ويتوفر لديها جميع أنواع الكتب التي تزدان بها الرفوف في منزلها، بعضها اتباعي، وبعضها الآخر إصدارات أولى نادرة، وبعضها كتب تحب أن تقوم بمجرد تصفحها. إن جميع الكتب، بالنسبة لإيليزا، مصدر ترفيه، ومصدر للاتصال بجميع أنواع الناس الذين تقابلهم. فكل مدينة تزورها تجدها مصدرًا للمغامرة، فهي تزور محلات الآثار القديمة، ومخازن الكتب المستعملة، لتضيفها إلى ما لديها. فماذا يعني جمع الكتب لإيليزا؟ «إنها تبقيني على اتصال بالتاريخ، وعلى اتصال بالآخرين الذين أقابلهم، وأتبادل الكتب معهم، والأهم من ذلك أنني أحب مجرد وجود الكتب حولي».



في دراسات حول آلاف الكبار وُجِدَ أن من لديهم هواية يعدُّون حياتهم مفضلة وإيجابية بنسبة 6٪.

86

لا جدوى من حسد الآخرين على علاقاتهم

يَحِنُّ الأشخاص الذين يتمتعون بصداقات عديدة أحيانًا إلى أُسرة أكثر تماسكًا؛ والأشخاص الذين تتسم أسرهم بالترابط يحنون إلى مزيد من الأصدقاء. إن المفتاح لقناعة متواصلة بالحياة ليس في الحصول على نسخة إضافية لما هو متوفِّر لشخص آخر. وبدلاً من ذلك، عليك التفكير بطريقة بديلة تأخذ منها وتمنحها بصرف النظر عما إذا كان محيطك مكوّنًا بصفة أساسية من الأصدقاء أو الأسرة.



اجتمعت مجموعة من الفلاسفة والمؤرخين منذ عدّة سنوات مضت لدراسة فوائد الحياة الأسرية قبل قرنين من الزمن. وقد ركَّزوا على عدم الاستقرار في أوضاع الأسرة الحالية وانتشار الخوف الذي يعاني منه مجتمعنا من حيث نقص العلاقات الأسرية التقليدية. وتساءل الأكاديميون فيما إذا كانت وحدة الأسرة في المناطق الزراعية

. أي العلاقة الثابتة بين أب وأم وعدد كبير من الحفدة . الثابتة هي المثالية فعلاً للبشر؛ وعما إذا كانت الدروس المستخلصة من السنة السابقة يمكن أن تطبق حاليًا. وها هي ذي النتيجة التي استخلصوها: إننا حاليًا نحسد الأسرة التقليدية لتماسكها وثباتها، مع العلم أنه منذ مائتي سنة شعر أفراد الأسرة التقليدية بأن فرديتهم كانت مغمورة بوحدة الأُسرة . أي إنهم لم يكونوا أفرادًا بالمعنى الكامل، بل مجرد أحد مسننات آلية الأسرة. لم تكن سخرية هذا الوضع غائبة عن أذهان الباحثين. فكثير منا يتوق هذه الأيام إلى مزيد من الترابط مع أُسرنا في حين أنه منذ مئتي سنة مضت كان اتصال الناس وثيقًا مع أسرهم لدرجة أن ملّ بعضهم من بعض. إن الأمل الأفضل هو أن تستمتع بالعلاقات التي لديك، حيث إنك لا تقحمها لتصبح وفقًا لقياس زائف ولا لمقارنتها بحياة شخص آخر.



في دراسة على ما يزيد عن ثمانية آلاف شخص، نظر الباحثون في ما يزيد عن مئة عنصر يساهمون في السعادة. ومن بين العناصر ذات الأثر السلبي الأكبر كانت المقارنة التي شملت الإخفاق الشخصي في العلاقات حيث تقل السعادة بنسبة 26٪.

87

امنح نفسك وقتًا للتأقلم مع التغيير

لا تتوقع أن تشعر بالراحة الفورية بعد الانتقال أو عندما تكون في وضع جديد. بل يجب أن تمنح نفسك وقتًا للتأقلم. فإذا عرفت كيف تريح نفسك في ظروف جديدة، فإن التغيرات التي تقوم بها في المستقبل ستكون أكثر سهولة بالنسبة إليك.



«جيل» معلِّمة مدرسة متمرِّسة ومحترمة، درّست الصف الثامن مدَّة تزيد عن عشرين سنة. فوظيفة المدرسين فريدة حيث يبدؤون من جديد كل سنة ويحاطون بوجوه جديدة. و«جيل» كانت متمرسة وذات خبرة تحب التعليم، ولكنها في كل سنة كانت تواجه الشيء ذاته في الليلة التي تسبق اليوم الأول في الدراسة، إذ كانت تدور ذهابًا وإيابًا قلقة متسائلة، ونادرًا ما تنام في تلك الليلة.

تعترف «جيل» بأن الغريزة البشرية تبدو قلقة وغير مرتاحة مع التغيير، وتتركها مشدودة إزاء لقائها خمسة وعشرين وجهًا جديدًا في

اليوم الأول. ومع ذلك، فإنها سرعان ما تشعر بالراحة في الجوانب العادية التي تبقى ثابتة، وتشحذ همتها بفكرة، مفادها أنها ستشرع في مغامرة جديدة، على خلاف تلك التي قامت بها سابقًا.



في دراسة حول الأزواج الجدد تبين أن من اعترفوا بصعوبات في وضعهم الجديد كانوا أكثر راحة فيما بينهم ومع الزواج بما يعادل 1,5 مرة من أولئك الذين حاولوا إخفاء الصعوبة في التعامل مع التغيير.

88

عليك بالتركيز على ما يهمك فعلًا

ليس هناك جدوى في الدخول في مسابقة لعبة لا تهتم فعلاً في الفوز فيها، إذ يجب عليك أن لا تسمح لحياتك وتوقعاتك أن تصبح مجرَّد انعكاسات عميقة شخصية لما يهمك أكثر.



لقد اتهم الفائز في مسابقة ناثن لأكل شطائر السجق في سنة 1999م، بأنه قد قام بالغش. يُقال إنه بدأ يتناول الشطيرة الأولى قبل بدء الفترة الزمنية المحدَّدة باثنتي عشرة دقيقة. وعندما انتهى الوقت كان قد تناول عشرين شطيرة وربعًا؛ في حين أن الثاني تناول عشرين شطيرة. والمسألة ذات أهمية بالغة بالنسبة للاثنين اللذين احتلاً القمَّة، فكل واحد يودُّ أن يكون هو البطل.

فهل تدخل في مسابقة تناول شطائر السجق التي تتطلَّب منك الاستعداد لذلك بتناول منتظم لكميات غير صحيَّة من الطعام خلال فترة زمنية قصيرة؟ ربما يكون الجواب: «لا»، لأن قدراتك في أكل

هذه الكمية ليست مدعاة فخر، وليست أمرًا مهمًّا بالنسبة إليك.

ومع ذلك، فإن الكثيرين منا يخوضون في مسابقة، لا يقصد من ورائها الفوز بجائزة؛ إذ نجد أن شخصًا ما يخوض منافسة اقتصادية سرًّا مع صديق أو جار أو أحد ممن يحبه.

إننا نقيس منزلهم، وسيارتهم، وطريقة حياتهم، ونحاول أن نكون أفضل منهم. إلاَّ أن حياتنا لا تتغيَّر إلى الأفضل إذا سقط محرِّك سيارتهم، أو إذا تطلَّب الأمر إلغاء إجازتهم لأسباب مالية. أما الآخرون فينظرون حولهم في العمل بحثًا عن منافس، ويقيسون تقدمهم النسبي مع الشخص الآخر. لكن هل هذا هو هدفك الحقيقي؟ وهل ولدت في هذا العالم كي تترقى قبل أحد زملاء العمل؟ وهل ولدت في هذا العالم لتحصل على سيارة أفضل من جيرانك؟ دع هدفك الحقيقي يوجِّهك، لا المنافسات التي لا تفيدك.



إن الأهداف هامة في عملية تكيُّف الفرد مع العالم ومع القناعة بالحياة. فإذا كانت أهداف الإنسان متطابقة مع مفهومه لذاته فهي تزيد وتساهم 43٪ في تحقيق رضا إيجابي في الحياة.

89

عليك أن تدرك أن الرضا التام غير موجود

ضع نُصْبَ عينيك أن تكون راضيًا وسعيدًا بشكل عام، ولا تتوقَّع أن يكون كل جانب من حياتك تامًا. إن الرضا التام غير موجود، لأنه يمكن إجراء تحسين على كل شيء، والذين يتقبَّلون ذلك يمكنهم أن يقدِّروا ما لديهم. أما الذين لا يتقبَّلونه فليس بإمكانهم أن يقدِّروا ما لديهم حتى وإن تحسَّنت ظروفهم. حاول أن تتحسَّن، ولكن لا تحاول أن تكون كاملاً.



يقول مارك توين عن لعبة الغولف: «إنها شيء جيِّد مفسد». فلعبة الغولف ربما تكون أكثر الألعاب إحباطًا. إنها تبدو بسيطة جدًّا. كرة بيضاء ثابتة يا إلهي! تضرب بالمضرب، فتطير الكرة، وتمشي إلى الكرة، وتكرِّر ذلك. إن المشكلة في ضرب كرة الغولف تتمثل في أنها تتطلَّب سلسلة من حركات الجسم التي لا تنتهي وحركات للمضرب وزوايا، وهي دائمًا تنتهي في ضربة أقل من أن تكون كاملة. لو أنك استمعت إلى الذين يلعبون الغولف من أجل اللهو، فإنك تسمعهم يقولون: «دعني فقط أحصل على طائر صغير، على هدف

واحد، وسأكون سعيدًا». والطائر الصغير هو الهدف الذي تحققه عندما تضرب الكرة لتأتي في الحفرة خلال متوسط عدد ضربات أقل بضربة واحدة من تلك التي يحتاجها المحترف لتحقيق ذلك. فهل تعلم ما الذي يحصل عندما يحقِّقون الهدف؟ إنهم يقولون: «هدف آخر». وكل تحسُّن يتم في اللعبة يتبعه طلب آخر لمزيد من التحسُّن.

صانعو معدَّات الغولف يعرفون أن اللاعبين توَّاقون جدًا لمحاولة شراء وسيلتهم للتحسُّن؛ وكما قال أحد المصنِّعين: «يجب عليك أن تبقي على مخزون كافٍ لتبيع لاعب الغولف؛ فهو يشتري المضرب إذا كان هذا المضرب سيحقِّق ضربة الكرة مباشرة باتجاه الهدف في كل مرة».

إلاَّ أنهم لا يستطيعون أبدًا أن يتوصلوا إلى الكمال، وهذا صحيح حتى إن محترفي لعبة الغولف يقضون حياتهم كاملة في ضرب كرات أقل كمالاً.



إن من يعتقدون أنهم سيخفقون في تحقيق أهدافهم ليسوا سعداء، ولكن، وبالطريقة نفسها، هناك الذين يعتقدون أنهم سيحقِّقون أهدافهم كاملة. أما أسعد الناس فهم الذين يعتقدون أنهم سيحقِّقون بعضًا من أهدافهم، وسيحصلون على رضا من عدة جوانب في حياتهم.

90

احرص على إحاطة نفسك بروائح زكية

هذه طريقة بسيطة كي تَجْعَل شُعورَكَ أفضل. قُمْ بتهوية منزلك، وأحضر بعض الأزهار العطرة، واجعل بيتك ذا رائحة زكية، عندها ستشعر بتأثير ذلك.



منذ خمسمئة سنة مضت استعمل الجنود في أوروبا بهارات ذات رائحة زكية لتخفيف آلام الجرحى. وهذه الأيام يقوم الأطباء بإجراء تجارب حول التداوي بالعطور في المستشفيات مستعملين روائح عطرة للمساعدة في الإنعاش بعد العمليات الجراحية.

يمكننا تشبيه الروائح الكريهة بشخصيات خبيثة تدخل في حياتنا ولا تغادرها أبدًا. وإن عشت معها فترة طويلة فلن تستطيع أن تحسَّ بها، لأنها أحاطت بك هذه المدة، فسجادة قديمة رطبة، كما في أي

مصدر لرائحة كريهة، تمثل تهديدًا لحواسنا بعدم الشعور بالرائحة؛ وحينئذ نكون قد فقدنا حاسة الشم، وفقدنا عقلنا. وفي حال عدم وجود رائحة منفرة نريح أنفسنا من معالجة شيء كريه.

أما الروائح العطرة من ناحية أخرى، وكما عرفها الجنود في القرن الخامس عشر، وما يكتشفه الأطباء من جديد هذه الأيام، فهي توقظ حواسنا وعقلنا، وتذكِّرنا، على مستوى العقل الباطن، بالأشياء الجيِّدة.



إن حواسنا تعمل باستمرار، تقدِّم لنا إشارات مبهمة حول بيئتنا. والروائح العطرة تثير الدهشة والسعادة لدى ثمانية أفراد من بين عشرة، في حين أن الروائح الكريهة تثير الاشمئزاز وردود فعل غير سعيدة.

91

لا تترك الآخرين يحدِّدون أهدافك

كثير من الأشخاص يختارون أهدافًا بناء على اعتقادات الآخرين. وبدلاً من ذلك عليك أن تفكِّر فيما يهمك فعلاً، وأن تضع أهدافًا ذات معنى لإنجاز ما يهمك.



ترك غاري الجيش بعد خدمة عشرين سنة قبطانًا في البحرية، وقد ذهل أصدقاؤه من أنه سيترك الخدمة واحتمال ترقيته أصبح على مرأى منه. فكيف سيفعل ذلك؟ وما الذي جرى له؟ لم يقل أصدقاؤه هذا له، ولكن هذا هو ما أرادوا أن يعرفوه.

كان لدى غاري الجواب: «إن الحصول على أعلى رتبة لم يكن حلمي قط»، «ربما يكون ذلك هدفكم، وهذا شيء جميل ولكنه ليس هدفي».

كان حلم غاري أن يخدم بلده بخدمة الأطفال، وقدَّم خدماته لقطاع المدارس المحلِّي. وخلال بضع سنوات طلب إليه المدير أن

يدير برنامج مدرسة ثانوية أكاديميًّا جديدًا وقاسيًا. إن التعليم، حسب مفهوم غاري، يشبه الطيران إلى حدٍّ كبير: «ضَعْ يديك على أدوات التحكُّم يَكُنْ لديك القدرة على التفوُّق. فكل شيء ضمن سيطرتك». والتعليم بالنسبة إليه حلم يتحقَّق، ولم يكن ليتحقَّق لو أن غاري أعار اهتمامه لما يعتقد الآخرون أنه يجب أن يفعله.



ليس من الضروري أن ينجح الإنسان نجاحًا كاملاً في كل شيء يفعله كي يشعر بالسعادة. لكن من الضروري اعتقاده أن عليه أن يبقى مسيطرًا على حياته الخاصة. والحقيقة أن من يشعر بمسؤوليته عن وضعه وقراراته يكون راضيًا بنسبة الثلث عن حياته أكثر من غيره.

92

أنت إنسان ولست قالبًا متكرِّرًا

يكون الإنسان في أسعد لحظاته عندما يتيح الفرصة لشخصيته الفردية بالظهور، لا عندما يكون متطابقًا مع الصور الشائعة. إن الرجال الذين يعتقدون أن عليهم أن يتصرَّفوا بصلابة، والنساء اللاتي يعتقدن أن عليهن أن يتصرفن بنعومة، إنما يسجنون أنفسهم في إطار من التوقعات، لا علاقة لها بمكنون ذواتهم.



انظر إلى جنازة، تَرَى النساء في نحيب والرجال في وجوه يخيِّم عليها الوجوم. لقد تلقَّن الرجال درسًا حول كيفية الصلابة وعدم البوح بعواطفهم، والنساء تعلَّمن كيف يَكُنَّ أكثر انفتاحًا وأكثر تعبيرًا عن ذواتهن. وقد تمكَّنت المعاهد الوطنية للصحة من توثيق الحقيقة المتمثلة في ما يتعلَّق بالآلام الفيزيائية والعاطفية، بأن الرجال أقل إفصاحًا من النساء عن عدم راحتهم. ومن المهم أن نتذكَّر بأننا لسنا جميعًا متطابقين مع هذه التوقعات. فالرجل الذي يميل إلى البكاء في جنازة، ويضبط نفسه لأنه تمَّ تعليمه أن يكون صلبًا، ليس صلبًا في

الحقيقة. إنه يدَّعي بأنه كما يتوقعه الآخرون، والمرأة التي تتوق إلى البوح بما في داخلها أمام الآخرين، لكنها تتصرَّف بطريقة أكثر محافظة لكبت مشاعرها وإلجام عواطفها، لن تكون أكثر سعادة في تصرُّفها بطريقة غير طبيعية ومخالفة لأحاسيسها.

عليك أن تتصرَّف بالطريقة التي تعتقد أنها مناسبة، وليس بالطريقة التي تعتقد أن الرجال أو النساء يفترض أن يتصرَّفوا وفقها تصرُّفًا مرسومًا. إن التعميم حول الرجال والنساء غالبًا ما يكون زائفًا ومشوَّهًا.



إن الرضا بالحياة، غير مرتبط بمدى ما يناسب الرجال أو النساء، من حيث الجنس.

93

اعرف ما الذي يجعلك سعيدًا أو حزينًا

يشعر الناس بشعور سيِّىء إن كانوا غير سعداء، ولكن لا يعرفون سبب ذلك. فكِّر في مشاعرك وعواطفك. بعدئذ وحتى عندما تكون غير مسرور ستشعر بالراحة في معرفة السبب وكيف يمكن تغيير ذلك.



البروفسور جون هاملر يدرس دورة حول التفكير العلمي. وفي اليوم الأول يكشف الغموض حول العِلْم بقوله: «إن العِلْمَ كله يعني ملاحظة الأنماط». ويفسِّر لطلابه بأن العلماء يرون العالم بطريقة منظمة جدًّا. فهم يبحثون عن الشيء الذي يتماشى مع شيء آخر، فالأحداث والحالات ليست عشوائية، إذ إن لها سببًا وتأثيرًا. فالعِلْمُ هو ملاحظة الأنماط الكبيرة والصغيرة. ماذا يحدث عندما ترمي حجرًا إلى الأعلى في الهواء؟ إنه يعود إلى الأرض في كل مرة. هذا هو النمط وهذا هو جوهر العلم».

يوضح البروفسور هاملر قائلاً حول الفرق بين غالبية الناس

والعلماء: «إن الناس يتركون العالم عشوائيًّا بالنسبة إليهم، ويسمحون للأحداث بالمرور، ولا يربطونها بأحداث أخرى. فمهما يحدث فهو مجرَّد حدوث، وليس هناك شيء آخر متصل به. أما العلماء في أي مكان فيرون في الأوقات جميعها الروابط لأنهم يبحثون عنها».

وفي التعامل مع عواطفنا والرضا بالحياة يلزمنا أن نكون علماء. إننا بحاجة لملاحظة الأنماط. فالذين يدعون أنفسهم يعيشون في وسط أحداث عشوائية لا يفهمون ما الذي يحصل لهم، لأنهم لا يستطيعون عمل أي شيء لتغيير عالمهم.



إن من هم أقل احتمالاً للتغلُّب السريع على شعور مؤقت بعدم الرضا بالحياة هم الذين لا يستطيعون أن يحدِّدوا مصادر مشاعرهم.

94

تابع القراءة

إن من يقرأ الكتب يستفيد مما تعلَّمه ومن المتعة التي يحصل عليها. إضافة إلى ذلك إن القرَّاء يدرِّبون عقولهم، وعندما يفعلون ذلك يشعرون بالرضا بأنهم يقضون وقتهم بطريقة حكيمة.



ماذا عساك أن تختار لنفسك؟ أن تكون شخصًا ذا فكر متناقض دائمًا أم شخصًا ذا فكرٍ متنامٍ دائمًا؟ أن تكون شخصًا بإمكانه التوصل إلى عمل من الدرجة الثانية أو الثالثة، ويعدُّ من النفيات منذ عقدين من الزمن، أم شخصًا بإمكانه التوصُّل لنتاج عقول جبَّارة نعرفها في حياتنا؟ أن تكون شخصًا بإمكانه التوصُّل إلى سرد أبدي للقصة الأساسية ذاتها، بالشخصيات الأساسية نفسها أم شخصًا بإمكانه التوصُّل إلى نمط من الخيارات تحوي خيالاً غير محدود؟ أن تكون غير قادر على تذكُّر قصة بعد عشر دقائق أم شخصًا يروي قصة باقي

حياته؟ أيهما أفضل أن تكون شخصًا يقضي أوقات فراغه أمام التلفزيون، أم شخصًا يقضي وقت فراغه يقرأ؟



إن القراءة تشغل العقل، وتقوم بتدريب ذاكرتنا وخيالنا، ويمكن أن تساهم بالسعادة بطرق مماثلة للتفكير النشط الإيجابي. فالقرَّاء المنتظمون يميلون إلى التعبير عن الرضا اليومي بنسبة 8٪.

95

يجب أن نشعر بأننا مرغوبون

فكِّر في أولئك الذين يعتمدون على صداقتك ورعايتك وإرشادك ومساعدتك. ربما لا تدرك مدى أهميتك للناس في حيواتهم.



أجرت دائرة العمل دراسة حول العمال المتقدِّمين في العمر لمعرفة السبب الذي يدعوهم إلى القدوم إلى العمل، وما الذي يشجِّعهم على التقاعد؟ إن أكثر الأسباب الملاحظة لتوقفهم عن العمل ليس التعب أو رغبتهم في قضاء وقت أكثر في حديقتهم. إن ما يدعو الكبار لاختيار التقاعد هو شعورهم بأن عملهم قد أصبح موضع شك، وأن الآخرين يستطيعون أن يعملوا ما يعملونه بشكل أفضل، وأنهم يشغلون فراغًا فقط. لقد تركوا لأنهم لم يعودوا يشعرون أن الآخرين بحاجة إليهم.

فكِّر في معنى هذا على نطاق حياتنا الشخصية. وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نتقاعد منها فإننا لا نزال بحاجة إلى الشعور بأننا

مرغوبون. تذكَّر مقدار أهمية الناس بالنسبة إليك، وعليك أن تدرك بأن أمرك يهمهم بالمقدار نفسه.



في برنامج دراسة تجريبية تبيَّن أن هناك علاقة بين السعادة وسلوك السعادة. فبمساعدة الآخرين نخلق الروابط الإيجابية مع الناس، ونعزِّز صورتنا الخاصة. وأولئك الذين تتوفَّر لديهم فرص أكثر للمساعدة يشعرون برضا أفضل عن أنفسهم بنسبة 11٪.

96

قُلْ: «وماذا إذن؟»

زميل لك في المدرسة الثانوية أغنى وأظرف وأفضل من أي شخص آخر. فهل هذا يهمك؟ لا. تتكوَّن صورة حياتك بعلاقاتك اليومية أكثر من تطورها بحياة معارفك الذين تراهم نادرًا.



كين وألين صديقان في المدرسة الثانوية، ذهبا إلى الجامعة، واختارا مسيرتين منفصلتين. أصبح ألين باحثًا اجتماعيًا يساعد الأسر البائسة، وأصبح كين مستشارًا في علوم الكومبيوتر، وأسَّس شركته الخاصة وأصبح غنيًا جدًّا.

أحبَّ ألين عمله وكان شعوره عظيمًا بالتأثير الذي استطاع أن يخلقه في الأسر التي عمل معها. لكن كين كان دائمًا في الأخبار، والصحف التي تغطي نجاح شركته وثروته المتنامية. أصبح يتساءل عن خياراته.

كيف يمكن لشخص عرفه أن يصبح غنيًا جدًا في حين أنه عاش حياة متواضعة؟ لماذا لم يحقِّق نجاح كين؟.

والحقيقة هي أن ألين لم يكن راغبًا في الحصول على نجاح كين، فلم يكن مهتمًا في تكريس حياته لمؤسسة، ولم يكن يقضي أيامه يحلم بالثراء. لقد أراد أن يساعد الناس، وكان يساعدهم فعلاً. لقد كان يتلاشى حسده لحياة كين حين ينظر في ابتسامة وجوه الأطفال الذين يساعدهم كل يوم.

ننظر في بعض الأحيان إلى ما يمتلكه الآخرون، ونريد أن نحصل على ما يمتلكون بدلاً من أن نفكِّر فيما يحفزنا فعلاً، وما نريده ونحتاجه حقيقة. عليك أن لا تعدَّ إنجاز شخص ما دليلاً على أن ما تفعله أنت خطأ.



تبيِّن الدراسات أن الرضا في الحياة متعلِّق بالتجارب مع الأسرة والأصدقاء... هؤلاء الذين لهم مشاركة منتظمة في حياة الإنسان، وأن الرضا في الحياة لا علاقة له بأولئك الذين يكون اتصالنا بهم قصيرًا وغير منتظم.

97

ليكن لديك غاية

لا شيء يهمّ وهو مجرَّد عن غايته. يمكنك أن تعمل أربعين ساعة في الأسبوع، وتعود إلى المنزل لتطبخ وتنظف، ثم يكون لديك اثنتان وسبعون عادة جديدة وجيِّدة. لكن إذا لم يكن هناك سبب لعملها، فإن أيًا من هذه الأنشطة لن يكون ذا معنى بالنسبة إليك.



لنفترض أنك طالب. فلماذا يجب عليك أن تدرس للامتحان؟ لتحصل على نتيجة جيِّدة في الدراسة. لماذا تهتم إذا كان أداؤك جيِّدًا في الدراسة؟ لأنك تريد أن تحصل على درجة. لماذا تهتم إذا حصلت على درجة دراسية؟ لأن ذلك يساعدك في الحصول على وظيفة جيِّدة. والآن قد تكون الوظيفة بعيدة لكنها هي الأساس الذي تبذل من أجله جهودك كلها. إذا استبعدت النتيجة النهائية، فإن الخطوات التي تحصل عليها في الفترة العَرَضية تصبح وقتًا مميتًا. فلماذا تهتم بعمل أيٍّ من هذه الأشياء إذا لم تكن تؤدِّي إلى شيء

يعنيك؟ إنه لمن المسلّي أكثر أن تعبث بدلاً من الدراسة للامتحان، وإذا لم يكن هناك موضع للاختبار فلنعبث إذن.

ومن الأسهل بكثير أن تكرِّس نفسك للأنشطة التي تفعلها لأسرتك أو من أجل نجاحك الشخصي إذا قمت بتحديد ما تريد، وكنت قادرًا على رؤية أن ما تفعله يقودك نحو الأمام.



في دراسة حول طلبة الجامعة، تمَّ عقد مقارنة بين الطلاب الذين استمتعوا بحياتهم ودراستهم، وبين الطلاب الذين كانوا أقل راحة في بيئتهم. وكان الفارق الرئيس بين المجموعتين هو ذلك الإحساس الكامن بالغاية في الحياة، والذي كان يمثل ضعفي ما هو متوفِّر للمجموعة السابقة.

98

الجزء الأفضل من حياتك لمّا يكتمل بعد

كثيرًا ما تسمع بأن الحياة الجميلة يستمتع بها الشبّان فقط، وتنقضي معهم وهم الذين يُقبلون على مباهج الدنيا. والذين يؤمنون بهذا القول يتقبّلون فكرة الاستمتاع بالحياة كاملة من قِبَل الشباب فقط. والحقيقة أن الكبار لا يعدون أيام شبابهم أفضل أيامهم، فالغالبية يستمتعون في كبرهم أكثر من أي مرحلة في حياتهم.



كان وارين بروفسورًا في منتصف عمره، ولكونه مرتاحًا في أوجه الحياة كافة، توقع أن يواصل مهنة التدريس عدَّة سنوات. إلاَّ أن الجامعة واجهت نقصًا في الميزانيَّة، واتخذت خطوة غير متوقعة في إلغاء عدد من دوائرها الأكاديمية، ومنها التي كان وارين فيها.

بدا كل شيء في نظر وارين كأنه قد تدمَّر، فكل ما بناه من آمال

ذهب أدراج الرِّياح، وشعر أنه أصبح متقدمًا بالعمر كي يبدأ من جديد، وأصبح كبيرًا جدًّا ليبحث عن كلية أخرى توظفه، وكبيرًا جدًّا ليبدأ حياته من جديد.

وبدلاً من الاستسلام أدرك وارين أن للعالم الكثير ليقدمه، وبدلاً من الخروج بخلاصة مفادها أنه قد تكبَّد خسارة لا يمكن تجاوزها، فقد اختار أن يركِّز على الفرص المتوفرة أمامه. لم تتوفر أمامه فرصة من قبل ليبدأ من جديد، ليقرِّر ما يريد أن يفعله، وأين يريد أن يفعل ذلك؟ بعد أن أنهى سنة كاملة قضاها في إجازة في مدينة ريفيَّة ماذا شعر يا تُرى؟ «لم أشعر بأفضل من ذلك من قبل».



قام الباحثون بدراسة طويلة المدى عن سكّان شمال كاليفورنيا، وأجروا مقابلات متعدِّدة مع الأفراد موضوع الدراسة على مدى ثلاثة عقود، وعندما سئلوا عن الفترة التي يعدُّونها الأكثر سعادة في حياتهم، أجاب ثمانية من بين عشرة: «الوقت الحالي».

99

لا تشترِ السعادة بالمال

نقضي الكثير من الوقت نلهث وراء المال قلقين، نجمعه ونعده. وقد يدهشك أن تعرف أن الرضا بالحياة لم يعد أمرًا محتملاً بين الأغنياء.



ادرس ما يلي ولو للحظة: إن من يشترون بطاقات اليانصيب في هذا البلد أكثر من المنتجين. فنحن جميعًا نريد أن نصبح أغنياء، وعلى الأقل فإننا نؤمن بهذا السبيل للغنى. لكن الفائزين في اليانصيب غالبًا ما يجدون أنهم بدلاً من الاستمتاع بحياة سعيدة بسبب ثروتهم يواجهون عداءات أسرية ونزاعات مع الأصدقاء. وهذه الأحداث تستغرق الكثير مما قدره الفائزون بالدرجة الأولى. اسأل أحد الرجال من مدينة إيلينوس الذي ربح ثلاثة عشر مليون دولار. وبعد ذلك بأسابيع تسلم من زوجته أوراق الطلاق مطالبة بنصف ثروته.

هناك حركة جديدة في الولايات المتحدة تدعى حركة

«القانعون»، وهم الأشخاص الذين قرروا أن يعيشوا على حد أدنى من المال؛ فهم يشترون الأقل، وينفقون الأقل، ويصنعون الأقل، ولديهم الأقل. كما أنهم يقضون وقتًا أقل في العمل، ووقتًا أكثر مع أصدقائهم وأسرهم. فهؤلاء القانعون خرجوا بخلاصة هي أن المال لم يحقق لهم ما أرادوه، فهم لا يلهثون وراء المال لمجرد أن غالبية الناس تركض وراءه.

عليك أن تتذكَّر أنه لو استطاع المال أن يجلب السعادة، فإنه سيكون هناك مخازن سعادة ذات ثمن غال في كل مركز تجاري.



في دراسة عن الرضا في الحياة نظرت في عشرين عاملاً يمكن أن يساهم في السعادة؛ وكانت النتيجة أن هناك تسعة عشر عاملاً مهمًّا في السعادة؛ والعامل الوحيد الذي لم يكن مهمًّا كان هو الحالة المالية.

100

ماذا يعني هذا كله؟ قرر ذلك أنت

مستقبلك، كيف تشعر به؟ وكيف تشعر حيال نفسك؟ وكل شيء آخر هو أمر ناتج عن القرارات التي تتخذها والأولويات التي تضعها والمنظور الذي ترى الأشياء من خلاله.



إن الاستفسارات الكبرى التي تبحث عن إجابة تزعجنا قرنًا بعد قرنٍ. لماذا نحن هنا؟ ما الذي يفترض بنا أن نفعل؟ ماذا يعني هذا كله؟ إن الإجابات على هذه الأسئلة يصعب العثور عليها، لأن الإجابة غير موجودة لدى شخص آخر، لكنها لديك أنت بالذات. لقد مُنحت الحياة، وبها منحت الفرصة لتحديدها. إن مسيرة حياتك وهدفها سيُرسمان على خريطة من صنعك أنت.



في دراسة على 100 شخص مدة سنتين تبيَّن أن تأثير الأحداث «الجيِّدة» و«السيِّئة» يتلاشى سريعًا، أي إن سعادة الأشخاص لم تكن لتعتمد على عدد الأحداث، ولكن على ما استفادوا من هذه الأحداث.

المراجع

Abdel Khalek, A., O. Al-Meshaan, and A. Al-Shatti. 1995. "Themes of Presleep Thoughts." *Journal of the Social Sciences* 23: 63.

Acquino, J., D. Russell, C. Cutrona, and E. Altmaier. 1996. "Employment Status, Social Support, and Life Satisfaction." *Journal of Counseling Psychology* 43: 480.

Adams, D. 1983. "The Psychological Development of Professional Black Women's Lives and the Consequences of Career for Their Personal Happiness." Ph.D. diss., Wright Institute, Berkeley, California.

Aine, D., and D. Lester. 1995. "Exercise, Depression, and Self-Esteem." *Perceptual and Motor Skills* 81: 890.

Al-Amri, A., and M. Lee. 1996. "The Relationship Between Job Satisfaction and Life Satisfaction." *Journal of the Social Sciences* 24: 289.

Alaoui-Ismaieli, O., O. Robin, H. Rada, A. Dittmar, and E. Vernet-Maury. 1997. "Basic Emotions Evoked by Odorants." *Physiology and Behavior* 62: 713.

Argyle, M., M. Martin, and L. Lu. 1995. "Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors." In *Stress and Emotion.* Washington, DC: Taylor and Francis.

Bailey, R., and C. Miller. 1998. "Life Satisfaction and Life Demands in College Students." *Social Behavior and Personality* 26: 51.

Barofsky, I., and A. Rowan. 1998. "Models for Measuring Quality of Life: Implications for Human-Animal Interaction Research." In *Companion Animals in Human Health.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Bartels, K. 1991. "Humor, Fitness, Happiness, and Cardiorespiratory After Pulse as Components of Wellness." Ph.D. diss., Iowa State University, Ames, Iowa.

Battmann, W. 1996. "Resources, Stability and the Pursuit of Happiness."

In *Processes of the Molar Regulation of Behavior.* Scottsdale, AZ: Pabst Science.

Bhargava, S. 1995. "An Integration-Theoretical Analysis of Life Satisfaction." *Psychological Studies* 40: 170.

Bless, H., G. Clore, N. Schwarz, and V. Golisano. 1996. "Mood and the Use of Scripts." *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 665.

Botwin, M., D. Buss, and T. Shackelford. 1997. "Personality and Mate Preferences." *Journal of Personality* 65: 107.

Brebner, J. 1995. "Testing for Stress and Happiness: The Role of Personality Factors." In *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity.* Washington, DC: Taylor and Francis.

Brebner, J., J. Donaldson, N. Kirby, and L. Ward. 1995. "Relationships Between Happiness and Personality." *Personality and Individual Differences* 19: 251.

Brebner, J., E. Greenglass, P. Laungani, and A. O'Roark. 1996. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*. Washington, DC: Taylor and Francis.

Brown, J., and K. Dutton. 1995. "The Thrill of Victory, the Complexity of Defeat: Self-Esteem and People's Emotional Reaction to Success and Failure." *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 712.

Caproni, P. 1997. "Work/Life Balance: You Can't Get There from Here." *Journal of Applied Behavioral Science* 33: 46.

Cautela, J., and W. Ishaq. 1996. *Contemporary Issues in Behavior Therapy: Improving the Human Condition*. New York: Plenum.

Chand, M. 1990. "An Inquiry into the Factors of a Successful Marriage." Ph.D. diss., Jadavpur University, Calcutta, India.

Chang, E., and A. Maydeu-Olivares. 1997. "Optimism and Pessimism as Partially Independent Constructs: Relationship to Positive and Negative Affectivity and Psychological Well-Being." *Personality and Individual Differences* 23: 433.

Chebat, J., C. Gelinas-Chebat, A. Vaninski, and P. Filiatrault. 1995. "The Impact of Mood on Time Perception, Memorization, and

Acceptance of Waiting." *Genetic, Social, and General Psychology* 121: 411.

Chen, N. 1996. "Individual Differences in Answering the Four Questions for Happiness." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.

Chumbler, N. 1996. "An Empirical Test of a Theory of Factors Affecting Life Satisfaction." *Journal of Psychology and Theology* 24: 220.

Clark, F., M. Carlson, R. Zemke, F. Gelya, K. Patterson, and B. L. Ennevor. 1996. "Life Domains and Adaptive Strategies of a Group of Low Income, Well Older Adults." *American Journal of Occupational Therapy* 50: 99.

Clark, A., A. Oswald, and P. Warr. 1996. "Is Job Satisfaction U-Shaped in Age?" *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 69: 57.

Coghlan, C. 1989. "An Examination of Community Action Participation." Master's thesis, University of Texas, Arlington.

Condon, R. 1997. "Happiness and Worthwhileness." Ph.D. diss., University of California, Los Angeles.

Cramer, D. 1995. "Life and Job Satisfaction." *Journal of Psychology* 129: 261.

Crist-Houran, M. 1996. "Efficacy of Volunteerism." *Psychological Reports* 79: 736.

Daley, A., and G. Parfitt. 1996. "Good Health—Is It Worth It? Mood States, Physical Well-Being, Job Satisfaction and Absenteeism in Members and Non-members of a Health and Fitness Club." *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 69: 121.

Diener, E., and C. Diener. 1996. "Most People Are Happy." *Psychological Science* 7: 181.

Diener, E., and M. Diener. 1995. "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem." *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 653.

Diener, E., and F. Fujita. 1995. "Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 926.

Emmons, R., and H. Kaiser. 1996. "Goal Orientation and Emotional Well-Being: Linking Goals and Affect Through the Self." In *Striving and Feeling*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Falkenberg, A. 1998. "Quality of Life." *Journal of Socio-Economics* 27: 1.

Fernandez-Dols, J., and M. Ruiz-Belda. 1995. "Are Smiles a Sign of Happiness?" *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 1113.

Ferroni, P., and J. Taffe. 1997. "Women's Emotional Well-Being." *Sexual and Marital Therapy* 12: 127.

Field, D. 1997. "Looking Back, What Period of Your Life Brought You the Most Satisfaction?" *International Journal of Aging and Human Development* 45: 169.

Finch, J., M. Barrera, M. Okun, W. Bryant, G. Pool, and A. Snow-Turek. 1997. "The Factor Structure of Received Social Support: Dimensionality and the Prediction of Depression and Life Satisfaction." *Journal of Social and Clinical Psychology* 16: 323.

Fisher, B. 1995. "Successful Aging, Life Satisfaction, and Generativity in Later Life." *International Journal of Aging and Human Development* 41: 239.

Fontane, P. 1996. "Exercise, Fitness, and Feeling Well." *American Behavior Scientist* 39: 288.

Forest, K. 1996. "Gender and Pathways to Subjective Well-Being." *Social Behavior and Personality* 24: 19.

Francis, L., L. Brown, and D. Lester. 1998. "Happiness as Stable Extraversion." *Personality and Individual Differences* 24: 167.

Furnham, A., and H. Cheng. 1997. "Personality and Happiness." *Psychological Reports* 80: 761.

Garrett, R. 1996. "Wisdom as the Key to a Better World." In *Contemporary Issues in Behavior Therapy*. New York: Plenum.

Gerwood, J., M. LeBlanc, and N. Piazza. 1998. "The Purpose in Life Test and Religious Denomination." *Journal of Clinical Psychology* 54: 49.

Gilovich, T., and V. Medvec. 1995. "Some Counterfactual Determinants

of Satisfaction and Regret." In *What Might Have Been.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Glass, J. C., and G. Jolly. 1997. "Satisfaction in Later Life." *Educational Gerontology* 23: 297.

Grove, K. 1987. "The Paradox of Happiness." Ph.D. diss., University of California, San Diego.

Hagedorn, J. 1996. "Happiness and Self-Deception: An Old Question Examined by a New Measure of Subjective Well-Being." *Social Indicators Research* 38: 139.

Hakanen, E. 1995. "Emotional Use of Music by African American Adolescents." *Howard Journal of Communications* 5: 124.

Haw, C. 1995. "The Family Life Cycle." *Psychological Medicine* 25: 727.

Heatey, K., and D. Thombs. 1997. "Fruit-Vegetable Consumption Self-Efficacy in Youth." *American Journal of Health Behavior* 21: 172.

Henry, C., and S. Lovelace. 1995. "Family Resources and Adolescent Family Life Satisfaction in Remarried Family Households." *Journal of Family Issues* 16: 765.

Hogstel, M., and L. Curry. 1995. "Ego Integrity Versus Despair in Later Years." *Journal of Clinical Geropsychology* 1: 165.

Hong, L., and R. Duff. 1997. "Relative Importance of Spouses, Children and Friends in the Life Satisfaction of Retirement Community Residents." *Journal of Clinical Geropsychology* 3: 275.

Hong, S., and E. Giannakopoulos. 1995. "Students' Perceptions of Life Satisfaction." *College Student Journal* 29: 438.

Hsieh, C. 1997. "Financial Well-Being and Happiness Among Middle Age and Old Age Americans." Ph.D. diss., University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania.

Hunter, M., and K. L. Liao. 1995. "Problem-Solving Groups for Mid-Aged Women in General Practice." *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 13: 147.

Jacob, M., and V. Guarnaccia. 1997. "Motivational and Behavioral Correlates of Life Satisfaction." *Psychological Reports* 80: 811.

Jeffres, L., and J. Dobos. 1995. "Separating People's Satisfaction with

Life and Public Perceptions of the Quality of Life in the Environment." *Social Indicators Research* 34: 181.

Jou, Y., and H. Fukada. 1997. "Stress and Social Support in Mental and Physical Health." *Psychological Reports* 81: 1303.

Judge, T., E. Locke, C. Durham, and A. Kluger. 1998. "Dispositional Effects on Job and Life Satisfaction." *Journal of Applied Psychology* 83: 17.

Kean, R., S. Van Zandt, and N. Miller. 1996. "Exploring Factors of Perceived Social Performance, Health and Personal Control." *International Journal of Aging and Human Development* 43: 297.

Kehn, D. 1995. "Predictors of Elderly Happiness." *Activities, Adaptation, and Aging* 19: 11.

Krug-Fite, J. 1992. "Predicting Marital Happiness from Personality Differences Between Partners." Ph.D. diss., Georgia State University, Atlanta, Georgia.

Kwan, V., and M. Bond. 1997. "Pancultural Explanations for Life Satisfaction." *Journal of Personality and Social Psychology* 73: 1038.

Lackovic-Grgin, K., and M. Dekovic. 1996. "Social Support and Self-Esteem in Unemployed University Graduates." *Adolescence* 31: 701.

Lanier, L., G. Privette, S. Vodanovich, and C. Bundrick. 1996. "Peak Experiences." *Journal of Social Behavior and Personality* 11: 781.

Lepper, H. 1996. "In Pursuit of Happiness and Satisfaction in Later Life: A Study of Competing Theories of Subjective Well-Being." Ph.D. diss., University of California, Riverside.

Li, L., D. Young, H. Wei, Y. Zhang, Y. Zheng, S. Xiao, Wang, and X. Chen. 1998. "The Relationship Between Objective Life Status and Subjective Life Satisfaction with Quality of Life." *Behavioral Medicine* 23: 149.

Lindeman, M., and M. Verkasalo. 1996. "Meaning in Life." *Journal of Social Psychology* 136: 657.

Lipkus, I., C. Dalbert, and I. Siegler. 1996. "The Importance of

Distinguishing the Belief in a Just World for Self Versus for Others." *Personality and Social Psychology Bulletin* 22: 666.

London, T. 1997. "The Case Against Self-Esteem: Alternate Philosophies Toward Self That Would Raise the Probability of Pleasurable and Productive Living." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 15: 19.

Lu, L. 1996. "Coping Consistency and Emotional Outcome." *Personality and Individual Differences* 21: 583.

Lu, L., and J. Shih. 1997. "Sources of Happiness: A Qualitative Approach." *Journal of Social Psychology* 137: 181.

Lu, L., J. Shih, Y. Lin, and L. Ju. 1997. "Personal and Environmental Correlates of Happiness." *Personality and Individual Differences* 23: 453.

Lundqvist, L., and U. Dimberg. 1995. "Facial Expressions Are Contagious." *Journal of Psychophysiology* 9: 203.

Lykken, D., and A. Tellegen. 1996. "Happiness Is a Stochastic Phenomenon." *Psychological Science* 7: 186.

Lyubomirsky, S. 1994. "The Hedonistic Consequences of Social Comparison: Implications for Enduring Happiness and Transient Mood." Ph.D. diss., Stanford University, Palo Alto, California.

Lyubomirsky, S., and L. Ross. 1997. "Hedonistic Consequences of Social Comparison." *Journal of Personality and Social Psychology* 73: 1141.

Maddux, J. 1997. "Habit, Health, and Happiness." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19: 331.

Madigan, M. J., D. Mise, and M. Maynard. 1996. "Life Satisfaction and Level of Activity." *Activities, Adaptation, and Aging* 21: 21.

Magen, Z., M. Birenbaum, and D. Pery. 1996. "Experiencing Joy and Sorrow." *International Forum for Logotherapy* 19:45.

Mano, H. 1997. "Affect and Persuasion." *Psychology and Marketing* 14: 315.

Marshall, G., M. Burnam, P. Koegel, and G. Sullivan. 1996. "Objective Life Circumstances and Life Satisfaction." *Journal of Health and Social Behavior* 37: 44.

McGregor, I., and B. Little. 1998. "Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself." *Journal of Personality and Social Psychology* 74: 494.

McIntosh, W., T. Harlow, and L. Martin. 1995. "Linkers and Nonlinkers: Goal Beliefs as a Moderator of the Effects of Everyday Hassles on Rumination, Depression, and Physical Complaints." *Journal of Applied Social Psychology* 25: 1231.

Minetti, M. 1997. "Women's Educational Pursuits: Effects on Marital and Relationship Happiness." Master's thesis, University of Nevada, Las Vegas.

Monteiro, I. 1991. "Enrichment, Nurture, and Resource." Ph.D. diss., Catholic University of America, Washington, D.C.

Mookherjee, H. 1997. "Perception of Well-Being Among Older Persons in Nonmetropolitan America." *Perceptual and Motor Skills* 85: 943.

Murray, C., and M. J. Peacock. 1996. "A Model-Free Approach to the Study of Subjective Well-Being." In *Mental Health in Black America.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Myers, D., and E. Diener. 1995. "Who Is Happy?" *Psychological Science* 6: 10.

Neto, F. 1995. "Predictors of Satisfaction with Life." *Social Indicators Research* 35: 93.

Ng, Y. 1996. "Happiness Surveys." *Social Indicators Research* 38: 1.

Niedenthal, P., and J. Halberstadt. 1997. "Being Happy and Seeing Happy." *Cognition and Emotion* 11: 403.

Noor, N. 1996. "Some Demographic, Personality, and Role Variables as Correlates of Women's Well-Being." *Sex Roles* 34: 603.

Notarius, C. 1996. "Marriage: Will I Be Happy or Will I Be Sad?" In *A Lifetime of Relationships.* Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Oates, W. 1997. "Reconciling with Unfulfilled Dreams at the End of Life." In *The Aging Family.* New York: Brunner/Mazel.

O'Connor, B. 1995. "Family and Friend Relationships Among Older and Younger Adults." *International Journal of Aging and Human Development* 40: 9.

Oropesa, R. 1995. "Consumer Possessions, Consumer Passions, and Subjective Well-Being." *Sociological Forum* 10: 215.

Otta, E., and F. Abrosio. 1996. "Reading a Smiling Face." *Perceptual and Motor Skills* 82: 1111.

Panos, K. 1997. "Linking: An Exploration of Related Constructs and Effects on Happiness." Master's thesis, American University, Washington, D.C.

Parducci, A. 1995. *Happiness, Pleasure, and Judgment: The Contextual Theory and Its Applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Parker, D. 1996. "The Relationship Between Time Spent by Older Adults in Leisure Activities and Life Satisfaction." *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics* 14: 61.

Parr, V. 1997. "How to Feel Good Without Feeling Good About Yourself." *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 15: 5.

Pavot, W., F. Fujita, and E. Diener. 1997. "The Relation Between Self-Aspect Congruence, Personality, and Subjective Well-Being." *Personality and Individual Differences* 22: 183.

Pegalis, L. 1994. "Frequency and Duration of Positive Affect: the Dispositionality of Happiness." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.

Pettijohn, T. 1996. "Perceived Happiness of College Students Measured by Maslow's Hierarchy of Needs." *Psychological Reports* 79: 759.

Pilcher, J. 1998. "Affective and Daily Event Predictors of Life Satisfaction in College Students." *Social Indicators Research* 43: 291.

Pilcher, J., and E. Ott. 1998. "The Relationship Between Sleep and Measures of Health and Well-Being in College Students: A Repeated Measures Approach." *Behavioral Medicine* 23: 170.

Rahman, T., and A. Khaleque. 1996. "The Purpose in Life and Academic Behavior Problem Students." *Social Indicators Research* 39: 59.

Ramanaiah, N., and F. Detwiler. 1997. "Life Satisfaction and the Five-Factor Model of Personality." *Psychological Reports* 80: 1208.

Ramanaiah, N., F. Detwiler, and A. Byravan. 1995. "Sex-Role

Orientation and Satisfaction with Life." *Psychological Reports* 71: 1260.

Rogers, S. 1996. "Mothers' Work Hours and Marital Quality." *Journal of Marriage and the Family* 58: 606.

Ruch, W., G. Koehler, and C. Van Thriel. 1997. "To Be in Good or Bad Humor." *Personality and Individual Differences* 22: 477.

Scherpenzeel, A., and W. Saris. 1996. "Causal Direction in a Model of Life Satisfaction." *Social Indicators Research* 38: 161.

Schyns, P. 1998. "Crossnational Differences in Happiness." *Social Indicators Research* 43:3.

Scope, E. 1999. "A Meta-Analysis of Research on Creativity." Ph.D. diss., Fordham University, New York, NY.

Scott, V. B., and W. D. McIntosh. 1999. "The Development of a Trait Measure of Ruminative Thought." *Personality & Individual Differences* 26: 1045.

Seybolt, D., and M. Wagner. 1997. "Self-Reinforcement, Gender-Role, and Sex of Participant in Prediction of Life Satisfaction." *Psychological Reports* 81: 519.

Shank, M., and F. Beasley. 1998. "Fan or Fanatic: Refining a Measure of Sports Involvement." *Journal of Sport Behavior* 21: 435.

Sheehan, E. 1995. "Affective Responses to Employee Turnover." *Journal of Social Psychology* 135: 63.

Sherer, M. 1996. "The Impact of Using Personal Computers on the Lives of Nursing Home Residents." *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics* 14: 13.

Simpson, R. 1990. "Conflict Styles and Social Network Relations as Predictors of Marital Happiness." Ph.D. diss., University of Michigan, Ann Arbor, Michigan.

Sirgy, M. J., D. Cole, R. Kosenko, and H. L. Meadow. 1995. "A Life Satisfaction Measure." *Social Indicators Research* 34: 237.

Smail, D. 1995. "Power and the Origins of Unhappiness." *Journal of Community and Applied Social Psychology* 5: 347.

Smith, R. 1997. "Experiencing Negative Affect." Master's thesis, American University, Washington, DC.

Solomon, J. 1996. "Humor and Aging Well." *American Behavior Scientist* 39: 249.

Staats, S., M. Armstrong-Stassen, and C. Partillo. 1995. "Student Well-Being: Are They Better Off Now?" *Social Indicators Research* 34: 93.

Sugarman, S. 1997. "Happiness and Population Density." Master's thesis, California State University, Long Beach, California.

Suh, E., E. Diener, and F. Fujita. 1996. "Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter." *Journal of Personality and Social Psychology* 70: 1091.

Takahashi, K., J. Tamura, and M. Tokoro. 1997. "Patterns of Social Relationships and Psychological Well-Being Among the Elderly." *International Journal of Behavioral Development* 21: 417.

Taylor, C. 1988. "Assessment of Happiness Among Young Adults." Ph.D. diss., Iowa State University, Ames, Iowa.

Tepperman, L., and J. Curtis. 1995. "A Life Satisfaction Scale for Use with National Adult Samples from the USA, Canada, and Mexico." *Social Indicators Research* 35: 255.

Thakar, G., and G. Misra. 1995. "Correlates of Daily Hassles Among Dual Career Women." *Journal of the Academy of Applied Psychology* 21: 93.

Thurman, C. 1981. "Personality Correlates of the Type A Behavior Pattern." Ph.D. diss., University of Georgia, Athens, Georgia.

Tom, G., T. Schmidt, and M. Deuber. 1995. "The Materialistic Orientation of Business Students." *College Student Journal* 29: 106.

Turner, C. 1994. "Follow Through in Conflict Resolution as a Factor in Marital Satisfaction and Personal Happiness." Master's thesis, University of Nevada, Las Vegas, Nevada.

Van Dijk, W., and J. Van Der Pligt. 1997. "The Impact of Probability and Magnitude of Outcome on Disappointment and Elation." *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 69: 277.

Van Overwalle, F., I. Mervielde, and J. De Schuyter. 1995. "Structural Modeling of the Relationships Between Attributional Dimensions,

Emotions, and Performance of College Freshmen." *Cognition and Emotion* 9: 59.

Veenhoven, R. 1996. "Developments in Satisfaction Research." *Social Indicators Research* 37: 1.

Voydanoff, P., and B. Donnelly. 1998. "Parents' Risk and Protective Factors as Prediction of Parental Well-Being and Behavior." *Journal of Marriage and the Family* 60: 344.

Warburton, D. 1995. "Effects of Caffeine on Cognition and Mood Without Caffeine Abstinence." *Psychopharmacology* 119: 66.

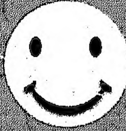
West, C., D. Reed, and G. Gildengorin. 1998. "Can Money Buy Happiness?" *Journal of the American Geriatrics Society* 46: 49.

Williams, A., D. Haber, G. Weaver, and J. Freeman. 1998. "Altruistic Activity." *Activities, Adaptation, and Aging* 22: 31.

Wilson, S., C. Henry, and G. Peterson. 1997. "Life Satisfaction Among Low-Income Rural Youth in Appalachia." *Journal of Adolescence* 20: 443.

Wrzesniewski, A., C. McCauley, P. Rozin, and B. Schwartz. 1997. "Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work." *Journal of Research in Personality* 31: 21.

Wu, P. 1998. "Goal Structures of Materialists vs. Non-Materialists." Ph.D. diss., University of Michigan, Ann Arbor, Michigan.

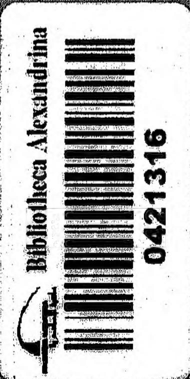


علم السعادة البسيط

قضى كثير من العلماء والأكاديميين زمناً طويلاً في البحث عن أسباب السعادة. غير أن بحوثهم بقيت دفينة نشرات علميَّة نائية عن أيدي العامَّة. وقد قام، أخيراً، عالم اجتماعي ونفسي هو ديفيد نيفن بتقطير أكثر من ألف من الدراسات الجادَّة التي صِيغَتْ بأساليب ومصطلحات مُعقَّدة لا تفهمها عامَّة الناس، تبحث في السعادة وأسبابها، فصاغها في نصائح سهلة الفَهْم والهَضْم. وقد زيَّن المؤلف كُلَّ تلك الممارسات والعادات المثة بأمثلة واضحة، فأنار سبيلها بإيضاحات مباشرة من العلم الذي يقف وراءها، لكي يُبيِّن للقارىء كيف يستطيع أن يحوِّل نتائج علميَّة جافَّة وباهتة إلى حياة مُفْعَمَة بالسعادة والنشاط.

- «**ثِقْ بنفْسك**»: إن الثقة في قدراتك الذاتيَّة تزيد حياتك رضىً وتجعلك تعيش حياةً أسْعَد، سواء في بيتك وبين أُسرَتِك، أم في عَمَلِك.
- «**لا تُشاهِد التلفزيون**»: إن الإفراط من مشاهدة التلفزيون يضاعف نَهَمَنا إلى الامتلاك والاستيلاء بمعدَّل ثلاثة أضعاف، بينما يُقَلِّلُ من رضانا واطمئناننا وقناعاتنا بمعدَّل 5٪ في كل ساعة من نهار نُشاهِدُ فيها التلفزيون.
- «**إنْعَمْ بما عنْدَك**»: إن سعادة الناس الذين يملكون الكثير تعادل، إلى حَدٍّ كبير، سعادة الناس الذين يملكونَ القليل. فالذين يَرضَوْن ويقنعون بما عندهم تبلغ سعادتهم ضعف سعادة الذين يملكون الكثير.
- «**لا تَنْسَ نصيبك من المَرَح**»: المَرَح هو عامل من عوامل أساسية ... السعيدة. فالذين يمضون وقتاً مَرِحاً هم أكثر شعوراً بالسعادة ... 20٪، وأكثر شعوراً بالسعادة والراحة والرضى بأعمارهم ومواقع... بمعدَّل 36٪.

المؤلف: د. ديفيد نيفن، أستاذ في جامعة «فلوريدا أتلانتيك»، ومؤل... Missing Majority. وقد نشر بَحثَه في «فصليَّة البحوث الاجتم... Science Quarterly»، ومجلَّة «دراسات السُّود Black Studies ... ومجلة «هارڤارد الدولية للصحافة والسياسة ...d International of Press & Politics»، وقد نال جوائز من جامعتي أوهايو وهارڤارد.



موضوع الكتاب: السعادة/السلوك

ISBN 9960-20-937-7 ردمك



6000582

موقعنا على الإنترنت:
http://www.obeikanbooks.com